
Jornadas Técnicas da Guarda - Saltos

Data(s): 09/10/2021

Carga horária: 7 horas

Local: Estádio Municipal da Guarda

Programa Horário

Horas	Tema	Formador
09h30 – 10h30	Princípios Gerais dos Saltos	José Dias
10h40 – 12h40	Saltos horizontais - Exercícios para aprendizagem técnica e melhoria condicional	José Dias
12h40 – 14h00	Pausa para almoço	
14h00 – 15h00	Força rápida (Multisaltos/Multi lançamentos) - Teórica	José Dias
15h00 – 16h45	Força rápida (Multisaltos/Multi lançamentos) - Prática	José Dias
16h45 – 18h00	Exercícios base para o treino de força, com carga adicional, para atletas jovens	José Dias