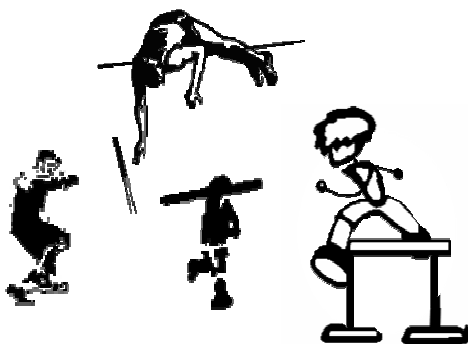


Inscrições

Terão que ser feitas até
Quinta-Feira às 18 horas
da formação a realizar
nesse fim-de-semana



COLABORAÇÃO

Universidade de Aveiro
(Pista de Atletismo de Aveiro)

IDP — Delegação de Aveiro
(Espaço)

INSCRIÇÕES

Associação de Atletismo de Aveiro

Telef: 234 426 501

Fax: 234 382 469

Telem: 919 619 720

E-mail: aveiro@fpatletismo.org

Morada: Rua de Espinho, 57
Bairro de Santiago
Apartado 354
3811-905 Aveiro

DIR. TÉCNICA REGIONAL

Mário Cordeiro.....917 728 815

E-mail: mcordeiro@net.novis.pt

Manuel Rocha.....965 867 281

E-mail: manuelmrocha@sapo.pt

António Beça.....937 914 671

E-mail: antoniobeca@gmail.com



**Associação
Atletismo Aveiro**

**Época
2008/2009**

***Formação
Técnicos e Atletas***



Instituto Desporto
Portugal



Federação
Portuguesa
Atletismo



Centro Formação
Atletismo Aveiro



Associação
Treinadores
Atletismo Aveiro

ORGANIZAÇÃO

A Direcção Técnica Distrital de Aveiro, uma vez mais irá realizar um conjunto de Acções de Formação durante os meses de Outubro e Novembro, com aulas Teóricas e Práticas, com atletas e os seus técnicos.

A valorização é fundamental na projecção do atleta, que treina com algum rigor e com planeamento para a evolução da sua performance.

OBJECTIVOS

- Planear em períodos pré-competitivos e competitivos.
- Reflectir e transmitir experiências de treino.



Outubro

Programa:

Dia 03 (Sexta) - Noite (21h00)

Dia 04 (Sábado) - Manhã (9h30)
Tarde (15h00)

Meio Fundo: Prof. Pedro Rocha

Dia 11 (Sábado) - Manhã (9h30)

Peso: Júlio Cirino

Tarde (15h00)

Dardo: Prof. Gustavo Ventura

Dia 12 (Domingo) - Manhã (9h30)

Dardo: Prof. Gustavo Ventura

Dia 18 (Sábado) - Manhã (9h30)

Tarde (15h00)

Velocidade/Estafetas: Prof. José Santos

Dia 25 (Sábado) - Manhã (9h30)

Tarde (15h00)

Martelo/Disco: Júlio Cirino



Novembro

Programa:

Dia 08 (Sábado) - Tarde (15h00)

Dia 09 (Domingo) - Manhã (09h30)

Marcha: Luís Dias

Dia 15 (Sábado) - Manhã (9h30)

Tarde (15h00)

Dia 16 (Domingo) - Manhã (9h30)

Barreiras: Prof. Carlos Silva