

---

***Jornadas Técnicas de Aveiro***

***Data(s): 30/10/2021***

***Carga horária: 4,5 horas***

***Local: Pista Municipal de Vagos***

---

**Programa Horário**

Horas	Tema	Formador
14h30 – 15h30	O Controlo e Avaliação do Treino nos escalões jovens Aquecimento e Teste de Counter Movement Jump	João Abrantes Pedro Pinto
15h30 – 16h30	Técnica de Corrida e Técnica de Barreiras	João Abrantes Pedro Pinto
16h30 – 17h30	Partidas de Blocos Realização de testes de velocidade e penta salto	João Abrantes Pedro Pinto
17h30 – 18h15	Apresentação e análise dos resultados dos testes	João Abrantes Pedro Pinto
18h15 – 19h00	O Planeamento do treino com jovens	João Abrantes Pedro Pinto