



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO PORTO

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO

I Jornadas Técnicas A.A.Porto



2018 - PROGRAMA

Dia 1 - MANHÃ 20/out/18				
Horário	Tema	Sessão	Prelector	Local
9:00h	Abertura I Jornadas Técnicas A.A.Porto 2018		AAP	Maia
9:15h	Fundamentos do Saltos - Comprimento e Altura	Teórica	José Barros	Maia
11:00h	CoffeaBreak			
11:15h	O planeamento e organização do processo de treino de saltadores na etapa de especialização inicial	Teórica/Prática	José Barros	Maia
13h15				

Dia 1 - TARDE 20/out/18				
Horário	Tema	Sessão	Prelector	Local
15h	Propostas para o treino técnico e condicional dos saltadores jovens na etapa de especialização inicial	Teórica/Prática	José Barros	Maia
16:30h	CoffeaBreak			
16:45h	Meios de desenvolvimento das manifestações de força explosiva e reativa na etapa de especialização inicial	Teórica/Prática	José Barros	Maia
19:15h				

Dia 2 - MANHÃ 21/out/17				
Horário	Tema	Sessão	Prelector	Local
09:30	O Treino do Jovem Lançador	Teórica	Paulo Reis	Inatel - Porto
11:00h	CoffeaBreak			
11:15h	Progressões de aprendizagem - (ABC dos Lançamentos)	Prática	Paulo Reis	Inatel - Porto
13:30h	Encerramento		AAP	



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO PORTO
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO





ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO PORTO
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO





ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO PORTO
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO



