

Concentração da Zona Norte de Velocidade/Barreiras – Saltos e Provas Combinadas

Guimarães, 10, 11 e 12 de Dezembro de 2004

Dias	6ª feira – 10 de Dezembro	Sábado – 11 de Dezembro		Domingo – 12 de Dezembro
Horas		Velocidade/Barre.	Saltos	
10:00		<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento específico • Técnica de corrida ou de barreiras • Velocidade máxima • Treino técnico; Multissaltos 	<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento específico • Técnica de corrida do saltador (diferentes situações para a noção de ritmo de corrida) • Educativos de chamada • Multilançamentos 	<p style="text-align: center;">Treino Colectivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento com barreiras BM • Técnica de corrida; • Estafetas: • Educativos de estafetas; • Estafetas em saltos; • Estafetas em corridas variadas ... <li style="text-align: center;">+ • Trabalho de força geral: (Circuitos)
12:30		Almoço		Almoço
13:00		Reunião de Treinadores		
14:00				
16:30		Velocidade/Barre.	Saltos	
17:30	<p style="text-align: center;">Treino Colectivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento com BM; • Técnica de corrida com BM; • Educativos de multissaltos; • Acelerações em perseguições; • Progressões. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento específico • Técnica de corrida • Partidas <ul style="list-style-type: none"> ○ 20 a 40 m ○ 1ª 4ª bar. • Multilançamentos 	<ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento específico • Velocidade máxima • Treino técnico + Multissaltos 	
20:00				
20:30	Jantar	Jantar		
21:30/ 23:30	Reunião Geral Reunião de Treinadores	Reunião de Treinadores		

