



CURSO DE TREINADORES DE 3º GRAU DE ATLETISMO 2007

CENTRO DE FORMAÇÃO DE ATLETISMO DA ZONA NORTE
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO



PLANO DE TREINO

DISCIPLINA: _____ RESPONSÁVEL: _____

OBJECTIVO GERAL:

MATERIAL:

PARTE TREINO ⌚	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	CONTEÚDOS	ORGANIZAÇÃO

Guimarães, 15 de Dezembro de 2007

O Formador Responsável,