



# 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