

SEMINÁRIO DE TREINO SOBRE A TÉCNICA

8 DEZEMBRO 2013

BRAGA

8H 30	Abertura do Secretariado
9H 00 – 11H00	Os Fundamentos da Técnica de Corrida A construção da Técnica de Transposição de Barreiras (<i>João Abrantes</i>)
11H00 – 11H 30	<i>Intervalo</i>
11H 30 – 13H 00	Os Fundamentos da Técnica de Salto: Dos Multisaltos ao Salto em Altura (<i>a indicar</i>)
13H 00 – 14H 00	<i>Almoço</i>
14H 00 – 15H 30	Os Fundamentos da Técnica de Lançar: Dos Multilançamentos ao Lançamento do Peso (<i>Paulo Reis</i>)
15H30 – 15H 50	<i>Intervalo</i>
15H 50 – 17H 20	A Força na Base do Desenvolvimento da Técnica (<i>Paulo Reis</i>)

SEMINÁRIO DE TREINO SOBRE A TÉCNICA

8 DEZEMBRO 2013

BRAGA

Para efeitos de emissão de recibo por parte da FPA, agradecemos que nos facultem os seguintes dados:

Nome: _____

Morada: _____

Código Postal: _____ - _____ Localidade: _____

Nº de Contribuinte: _____

Email: _____

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



RICOH