



Jornadas Técnicas do Meio Fundo - Algarve

Data(s): 29/09/2019

Carga horária: 8 horas presenciais

Local: Pista Municipal de Quarteira

Horas	Tema	Formador
10:00 – 12:00	<u>Sessão prática de treino:</u> - Ênfase na Técnica de Corrida (exercícios analíticos) - Treino da Força Geral da Resistência	António Graça
12:00 – 12:15	Intervalo	
12:15 – 13:15	<u>Métodos de Treino da Resistência:</u> - Métodos de Treino - Quantificação da intensidade do treino	António Graça
13:15 – 14:45	Pausa para almoço	
14:45 – 16:45	<u>Planeamento do Treino - Meio Fundo Jovem:</u> - Princípios do treino com Jovens - Planeamento a longo com Jovens - Planeamento da época de treino (macrociclo e microciclos)	António Graça
16:45 – 17:00	Intervalo	
17:00 – 19:30	<u>Planeamento do Treino – Planeamento da Época</u> - Sessão prática de Planeamento do Macrociclo - Sessão prática de Planeamento dos Microciclos	António Graça