

JORNADAS TÉCNICAS DE ATLETISMO DA MADEIRA 2022



O TREINO DE SALTOS

PROGRAMA

Sexta-feira, 16 de dezembro – Câmara de Lobos (Estádio Câmara de Lobos)

Hora	Tema	Formador
19h00	Organização do treino de saltadores <ul style="list-style-type: none">• Organização do treino de velocidade com saltadores.	José Uva
21h00	Final dos trabalhos	

Sábado, 17 de dezembro – Ribeira Brava (Centro Desportivo da Madeira)

Hora	Tema	Formador
18h00	Organização do treino de saltadores <ul style="list-style-type: none">• Organização do treino de força com saltadores.	José Uva
20h00	Final dos trabalhos	

Domingo, 18 de dezembro – Ribeira Brava (Centro Desportivo da Madeira)

Hora	Tema	Formador
10h00	Organização do treino de saltadores <ul style="list-style-type: none">• O treino de condição física geral para atletas saltadores (Prático)	José Uva, acompanhado por Patrícia Mamona
12h00	Final dos trabalhos	

Segunda-feira, 19 de dezembro – Câmara de Lobos (Estádio de Câmara de Lobos)

Hora	Tema	Formador
10h00	Organização do treino de saltadores <ul style="list-style-type: none">• O treino de saltos e multi-saltos.	José Uva
12h00	Final dos trabalhos	



FORMAÇÃO

Ação de Formação

O TREINO DE SALTOS

15 a 19 de dezembro de 2022

INSCRIÇÕES:

- O link para o **formulário de inscrição** está disponível no portal da AARAM (www.atletismomadeira.pt)

Taxa de inscrição: **30 €** ou **10 €***

Notas: - * treinadores de atletismo c/TPTD, professores c/ grupo de atletismo no DE

- efetuar transferência para AARAM – IBAN: **PT50 0010 0000 5943 7810 0015 4**

Prazo limite para inscrição: 11 de dezembro de 2022

O FORMADOR:

José Uva

- Licenciado em Educação Física e Desporto.
- Treinador de atletismo do Sporting Clube de Portugal.
- Treinador da atleta Patrícia Mamona, recordista de Portugal do triplo salto e com vários títulos nacionais e internacionais.

