

**JORNADAS TÉCNICAS DE ATLETISMO
DA
MADEIRA 2023**



**O TREINO DE LANÇAMENTOS
E
MULTIDISCIPLINAR**

FORMAÇÃO

PROGRAMA

Sábado, 28 de outubro – RG3 (Regimento de Guarnição N.º 3)

Hora	Tema	Formador
15h00	Treino de lançamentos <ul style="list-style-type: none">Fundamentos do treino de lançamentos.Iniciação ao treino de lançamentos.	Sérgio Cruz
19h00	Final dos trabalhos	

Domingo, 29 de outubro – Estádio de Câmara de Lobos

Hora	Tema	Formador
9h00	Dependências e superação desportiva <ul style="list-style-type: none">Prevenção de dependências e estratégias de superação competitiva.	Alícia Freitas
11h00	Nutrição para atletas <ul style="list-style-type: none">Boa nutrição, bom rendimento desportivo.	Sara Sousa
13h00	Final dos trabalhos	

Sábado, 4 novembro – Estádio de Câmara de Lobos

Hora	Tema	Formador
10h00	Treino multidisciplinar <ul style="list-style-type: none">A importância do treino multidisciplinar – da iniciação ao alto rendimento	Mário Aníbal
12h00	O atleta Mário Aníbal <ul style="list-style-type: none">A experiência pessoal do atleta Mário Aníbal.	Mário Aníbal
13h00	Final dos trabalhos	

FORMAÇÃO

Sábado, 4 novembro – Estádio Câmara de Lobos

Hora	Tema	Formador
15h00	Treino da atleta Agate Sousa <ul style="list-style-type: none">A experiência com o treino de Agate Sousa.	Mário Aníbal
17h00	O treino <ul style="list-style-type: none">Debate e troca de experiências.	Mário Aníbal
19h00	Final dos trabalhos	

Domingo, 5 novembro – Centro Desportivo da Madeira

Hora	Tema	Formador
10h00	Treino multidisciplinar <ul style="list-style-type: none">Exercícios e exemplos práticos do treino de velocidade, barreiras e saltos.	Mário Aníbal
13h00	Final dos trabalhos	

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 0018 0008 0003 5609 020 80**

Prazo limite para inscrição: 24 de outubro de 2023

FORMAÇÃO

FORMADORES:

Mário Aníbal

- Treinador de atletismo e atleta olímpico.



Sérgio Cruz

- Treinador de atletismo – lançamentos



Sara Sousa

- Nutricionista



Alícia Freitas

- Psicóloga

