
Jornadas Técnicas de Meio Fundo**Data(s): 26/10/2025****Carga horária: 7 horas****Local: Vendas Novas (Pavilhão desportivo e pista)**

Programa Horário**26/10/2025**

Horas	Tema	Formador
10:00-11:00	Apresentação dos temas - Exercícios Dinâmicos	António Graça
11:30-13:00	Mesa Redonda com os treinadores/Formandos	António Graça
14:30-17:00	O Planeamento do Treino do Jovem Meio Fundista	António Graça
17:00-18:30	Exercícios específicos (simulação TIE)	António Graça

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

