



## Proposta de Atividades para Estágio 12 e 14 de Fev 2018

<b>Grupo de Trabalho</b>	<b>Enquadramento Técnico</b>	<b>Manhã</b>		<b>Tarde</b>	
<b>Lançadores</b>	Bruno Abel	<b>Disco/Dardo</b> Técnica		<b>Peso</b> Técnica	
<b>Triatlo 1 Técnico</b>	Rui Fernandes Rute Lopes Fernando Almeida	<b>Altura</b> Corrida de Balanço Transposição da Barreira (ponte)	Triatlo PESO	<b>Barreiras</b> Técnica de Passagem Ataques à 1ª 2ª 3ª 4ª (+Curtas e/ou +Baixas)	Triatlo PESO
<b>Velocidade e Barreiras / Triatlo 2</b>	Rider Costa Bruno Marques Gonçalo Durão	<b>Velocidade</b> Técnica de corrida Saída de blocos (3 Fases)	Triatlo PESO	<b>Comprimento</b> Corrida de Balanço Técnica (Chamada e queda)	Triatlo PESO
<b>½ Fundo</b>	Mário Teixeira António Oliveira Oliveira Gomes	Técnica de corrida		Corrida contínua + desenvolvimento da flexibilidade/alongamentos + estratégias de reforço/motivação de grupo	
<b>Marcha</b>	João Oliveira				
<b>Arbitragem</b>	Helena Carvalho				