

PROGRAMA ATHLETICS TRAINING CAMP SCP

Dias 23, 24 e 25 de março

INFANTIS				INICIADOS/JUVENIS /JUNIORES			
HORA	SEXTA FEIRA	PROFESSOR	LOCAL	HORA	SEXTA FEIRA	PROFESSOR	LOCAL
18.00h	Abertura		Auditório Car Piscinas	18.00h	Abertura		Auditório Car Piscinas
18.30h	Aquecimento Dinâmico		Nave CAR	18.30h	Aquecimento Dinâmico		Estádio Honra
19.00h	Comprimento	Cláudio Santos	Nave CAR	19.00h	Velocidade	Alexandre Costa	Estádio Honra
	Triplo	Miguel Barrigana	Nave CAR		Barreiras	Carlos Silva	Estádio Honra
20.00h	Dardo	Daniel Leandro	Relvado Car Atletismo	20.00h	400m/400mb	Carlos Silva	Estádio Honra
	Peso	Marco Fortes	Relvado Car Atletismo		Core training	Rui Pires	Estádio Honra
SÁBADO				SÁBADO			
10.00h	Velocidade	Alexandre Costa	Estádio Honra	10.00h	Marcha	Nuno Santos	Estádio Honra
	Barreiras	João Fontela	Estádio Honra		Meio Fundo	Luís Pinto	Estádio Honra
11.00h	Marcha	Nuno Santos	Estádio Honra	11.00h	Peso/Disco	Marco Fortes	Relvado Car Atletismo
	Meio Fundo	Luís Pinto	Estádio Honra		Dardo	Carlos Fernandes	Relvado Car Atletismo
12.30h	Almoço Partilhado			12.30h	Almoço Partilhado		
14.30h	Psicologia	Paulo Sousa/Dora Ferreira	Auditório SCP	14.30h	Psicologia	Paulo Sousa/Dora Ferreira	Auditório SCP
15.30h	Entrega de CDS		Auditório SCP	15.30h	Entrega de CDS		Auditório SCP
16.00h	Nutrição	Leonor Loureiro	Auditório SCP	16.00h	Nutrição	Leonor Loureiro	Auditório SCP
17.00h	Museu SCP		Museu	17.00h	Museu SCP		Museu
DOMINGO				DOMINGO			
10.00h	Altura	Roman Guliy	Nave CAR	10.00h	Estafetas	Anabela Leite	Estádio Honra
	Vara	Daniel Leandro	Nave CAR		Levantamentos Olímpicos	Rui Pires	Nave CAR
11.00h	Estafetas	Alexandre Costa	Estádio Honra	11.00h	Altura	Roman Guliy	Nave CAR
	Estafetas	Miguel Barrigana	Estádio Honra		Vara	Daniel Leandro	Nave CAR
12.30h	Encerramento			12.30h	Encerramento		