
Ação de Formação de Lançamentos em cadeiras de rodas

Data(s): 21/04/2023 a 23/04/2023

Carga horária: 11 horas

Local: CAR Jamor

Programa Horário

21/04/2023

Horas	Tema	Formador
16:00 – 18:00	- Desafios associados ao lançamento sentado e estratégias para progressão - História e o impacto de lançamentos sentados - Introdução aos lançamentos em cadeiras de rodas (sessão teórica)	Dr. Alison O’Riordan

22/04/2023

Horas	Tema	Formador
10:00 – 13:00	-Treino do lançamento em cadeira de rodas (sessão teórico-prática) - Preparação física para atletas lançadores em cadeira de rodas (sessão teórica)	Dr. Alison O’Riordan
13:00 – 14:30	Pausa para almoço	
14:00 – 17:00	-Treino do lançamento em cadeira de rodas e análise técnica (sessão teórico-prática) - Análise das últimas pesquisas biomecânicas e as suas implicações (sessão teórica)	Dr. Alison O’Riordan

23/04/2023

Horas	Tema	Formador
09:30 – 12:30	- Treino do lançamento em cadeira de rodas e análise técnica (sessão teórico-prática)	Dr. Alison O’Riordan

Notas:

- Ação de Formação em inglês
- As sessões teóricas serão no auditório das piscinas do CAR Jamor
- As sessões teórico-práticas serão na pista de atletismo do CAR Jamor