



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

PROGRAMA	
DIA 6 MAR	
10:00h – 10:30h	Reunião Geral (Nave do Jamar)
10:30h – 12:45h	Testes Específicos (Juniões Masculinos e Femininos); Sub23 Femininos; Seniores Femininos)
	Avaliação Técnica (Seniores e Sub23 Masculinos)
13:00h	ALMOÇO
16:00h – 18:00h	Análise e correção da avaliação técnica
	Testes Condicionais (Juniões Masculinos e Femininos); Sub23 Femininos; Seniores Femininos
20:30h	JANTAR
21:15h – 22:30h	Planeamento do Treino (Teórico)
DIA 07 MAR	
10:00h – 11:30h	Teste Específicos (Sub23 e Seniores Masculinos)
	Avaliação Técnica (Juniões Masculinos);
11:45h – 13:00h	Avaliação Técnica (Juniões, Sub23 e Seniores Femininos);
13:15h	ALMOÇO
16:00h – 18:00h	Análise e correção da avaliação técnica (Juniões Masculinos)
	Testes Condicionais (Sub23 e Seniores Masculinos)
18:15h – 19:45h	Análise e correção da avaliação técnica (Juniões, Sub23 e Seniores Femininos)
20:30h	JANTAR
21:15h – 22:30h	Planeamento do Treino – Força (Teórico)
DIA 8 MAR	
09:30h – 11:00h	Sessão de Treino (Juniões Masculinos)
11:15h – 12:45h	Sessão de Treino (Sub23 e Seniores Masculinos)
13:15h	ALMOÇO
16:00h – 17:30h	Sessão de Treino (Juniões, Sub23 e Seniores Femininos)
17:45h	Final da Concentração

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS

