I ESTÁGIO DE CAPACITAÇÃO DE CADETES

11 de dezembro de 2021

Piscina Municipal de Lagoa

1. INFORMAÇÕES

Atletas:

- ✓ Touca, chinelos, fato de banho.

Técnico

- ✓ Cronómetro.

2. PROGRAMA

09h15	Concentração
09h30	Apresentação dos trabalhos
09h50	Aquecimento
10h10	Avaliação das 4 técnicas (100m Estilos) / Recolha dos dados Antropométricos
11h30	Avaliação de Partidas e Viragens
12h30	**Almoço**
15h00	Aquecimento / Treino com incidência na intervenção e correção técnica
17h00	Fim do Estágio