



Cronograma

I Curso de Treinadores Grau III
Faculdade de Motricidade Humana
Complexo Desportivo do Jamor

Hora		Sexta	Sab	Dom	Hora		Sexta	Sab	Dom
Início	Fim	05/jul	06/jul	07/jul	Início	Fim	12/jul	13/jul	14/jul
09:00	10:00		Natação	Participação Competitiva	09:00	10:00		Ciclismo	Treino em Altitude
10:00	11:00				10:00	11:00			
11:00	12:00		Almoço	Ciclismo	11:00	12:00		Almoço	
12:00	13:00				12:00	13:00			
13:00	14:00		Natação			13:00		14:00	Treino em Altitude
14:00	15:00					14:00		15:00	
15:00	16:00					15:00		16:00	
16:00	17:00					16:00		17:00	
17:00	18:00	17:00				18:00			
18:00	19:00	18:00				19:00			
		Natação					Ciclismo		

Hora	Sexta	Sexta	Sab	Dom	Hora	Sexta	Sab	Dom	
Início	19/jul		20/jul	21/jul	Início	Fim	26/jul	27/jul	28/jul
09:00	10:00		TESTE Comp. Geral	BIOMECC	09:00	10:00		Detecção Talentos	Corrida
10:00	11:00		Controlo Treino	Projeto Video	10:00	11:00			
11:00	12:00				Almoço	TIC		11:00	12:00
12:00	13:00		12:00	13:00					
13:00	14:00		BIOMECC			13:00		14:00	Corrida
14:00	15:00					14:00		15:00	
15:00	16:00					15:00		16:00	
16:00	17:00					16:00		17:00	
17:00	18:00	17:00				18:00			
18:00	19:00	18:00				19:00			
		Controlo Treino					Liderança		