



CASCAIS  
**SPORTS**  
WEEKEND

# Formação Triatlo

**Data:** 20 de outubro

**Ação:** O treino técnico de natação

**Objetivos:**

- Dotar os treinadores de competências para otimizar as técnicas de nado e melhorar as metodologias de ensino das mesmas
- Ensinar os treinadores a reconhecerem e identificarem os principais erros técnicos na natação em triatlo, e propor correções

**Programa:**

09h00 - 11h00 | Sessão teórica

11h00 - 11h25 | Intervalo

11h30 - 13h00 | Sessão prática

13h00 - 14h00 | Almoço

14h00 - 15h30 | Sessão teórica

15h30 - 15h55 | intervalo

16h00 – 17h00 | Sessão prática

17h30 | Encerramento

**Formador:** Daniel Viegas - DTN águas abertas Federação Portuguesa de Natação

**Parceiro:** Federação de Triatlo de Portugal

**Nº de participantes:** min. 10 / máx. 25 | **Destinatários:** Treinadores de triatlo, natação e triatletas interessados

**Certificação:** Formação creditada pelo IPDJ para treinadores | **Nº de créditos:** 1,6

**Participação:** Gratuita (Sujeita a inscrição prévia na página da Câmara Municipal de Cascais – [www.cm-cascais.pt](http://www.cm-cascais.pt) / Separador: Desporto)

**Nota:** É obrigatório a presença do formando no total de horas de formação, caso contrário comprometerá a sua acreditação na respetiva formação.

**Morada:**

Complexo Desportivo da Abóboda

Rua Mouzinho de Albuquerque, 186

2785-032 S. Domingos de Rana

Coordenadas GPS: Latitude: 38º 43' 34.68" N – Longitude: 09º 19' 50.52" W