
CISION®
PRESS BOOK

Revista de Imprensa

1. Andebol - Federação de Andebol de Portugal aconselha plano de exercícios em isolamento social, Correio do Minho, 29/03/2020 1

CISION

Correio do Minho

ID: 85689594

29-03-2020

Meio: Imprensa
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Regional

Pág: 14
Cores: Cor
Área: 23,56 x 6,43 cm²
Corte: 1 de 1



Através da sua página oficial na internet

Federação de Andebol de Portugal aconselha plano de exercícios em isolamento social

ANDEBOL

| Rui Serapicos |

A página oficial da Federação de Andebol de Portugal partilhou com praticantes da modalidade um programa de treino. "Caso o treinador tenha organizado o teu treino individual, deves cumpri-lo. Caso contrário nós auxiliamos e orientamos, propondo um conjunto de exercícios que poderás realizar, em função do espaço/material disponível, sem colocar em causa, em momento algum, a tua saúde e a saúde pública. Repetimos: o treino será individual, desde que estejam em condições médicas que o permita e sem colocar em causa a segurança dos outros. O presente programa de treino será para as próximas duas semanas", refere a página.



FAP

Ilustração inserida no programa de treinos