

novibet 150 bonus

apresentador auto esporte.
Foi nomeado em 2010, pela Associação Brasileira de Atletismo (ABA).
Ele ocupa posições de referência no circuito brasileiro.

Plugon nasceu na cidade de Nova Iguaçu no estado do Rio de Janeiro e foi no Ginásio da Universidade Federal Fluminense (UFF).
Ele começou a praticar atletismo aos 14 anos, depois que em um ano depois foi contratado pela FAF para cursar o ginásio.
Plugon começou sua carreira nas quadras em 1978, na Fluminense.
Após participar de competições nacionais, começou a participar de competições nas categorias de base do voleibol e salto em distância.
Em 1979/80, foi contratado pelo Fluminense, onde conquistou o título nacional de juniores.
Em 1980, passou a treinar pelo Esporte Clube do Rio de Janeiro (Tijuca), conquistando o título de campeão da etapa de primeira temporada seguida.
No mesmo ano, em 1982, conquistou pela primeira vez o Campeonato Carioca de Atletismo, o campeonato equivalente ao elite europeia, ao qual não foi bem sucedido.
Em 1984, após a conquista dos títulos paulistas, assumiu o comando do Esporte Clube Internacional, mas logo foi rebaixado.
No ano seguinte, foi contratado pelo Clube Esportivo Flamengo da cidade de Niterói, conquistando o campeonato estadual geral.
Em 1990, conquistou seu primeiro tricampeonato carioca, um título inédito para uma equipe do futebol fluminense.
No ano seguinte, foi campeão estadual consecutivo da Terceira Divisão, terminando em quarto lugar, atrás apenas do Flamengo da cidade do Rio de Janeiro.
Em 1991, Plugon decidiu encerrar sua carreira como atleta sendo contratado pela equipe profissional do Rio de Janeiro, a Associação Atlética Rio-Santo Bento que disputava o campeonato amador e chegou à final do segundo semestre daquele ano.
Em junho, conquistou seu tricampeonato estadual, e em fevereiro, conquistou seu terceiro tricampeonato estadual, o de competições oficiais.
Em 1993, conquistou seu segundo título da Primeira Divisão.