

	<p align="center">ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LÉRIA Estádio Municipal de Leiria – E. C. Marrazes; Apartado 552, 2416- 904 Leiria Telef. 244 827 580 Fax 244 812 972 E-mail: assleiria@adal.pt www.adal.pt</p>	
-----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

CONCENTRAÇÃO DE CARNAVAL

Dando cumprimento ao calendário atlético da Associação Distrital de Atletismo de Leiria, vai esta Associação organizar, no próximo dias 27 de fevereiro, em Pombal, uma Concentração de características essencialmente práticas, abrangendo as areas de meio fundo, marcha, velocidade, barreiras e saltos. Estão convidados um grupo de atletas filiados na ADAL, pertencentes aos escalões de iniciados e juvenis e que constam na tabela abaixo e respetivos treinadores. Esta ação será coordenada pelo diretor técnico distrital, Carlos Carmino. A orientação técnica nas áreas de velocidade e barreiras ficarão a cargo de Nuno Marques, o meio fundo ficará à responsabilidade de António Graça, os saltos e George Silva e a marcha atlética estará a cargo de Carlos Carmino.

Local: Expocentro (pista coberta) - Pombal

Responsáveis técnicos: Carlos Carmino, António Graça, Nuno Marques, Carlos Matos, e George Silva

Destinatários:

Todos os atletas e respetivos técnicos referenciados na tabela abaixo. Os clubes da ADAL poderão propor outros nomes que não constem da lista, cabendo ao responsável pela concentração a decisão final sobre a inclusão desses atletas.

Objetivos (para os treinadores):

Melhorar o conhecimento técnico sobre as áreas de meio fundo, marcha, velocidade, barreiras e saltos;

Promover a partilha de experiências entre treinadores.

Objetivos (para os atletas):

Criar hábitos de treino sistemático e regular;

Motivar os atletas para os requisitos da alta e média competição;

Programa-horário:

Horário	Tema	Âmbito	Formador
Sábado			
09h30-09h45	Boas vindas; Regras e Seleções distritais	Teórico	Carlos Carmino
09h45-10h15	Aquecimento Geral e Específico por Áreas	Prático	Carlos Carmino Nuno Marques António Graça George Silva
10h15-11h30	Técnica de Marcha e Marcha Contínua Técnica de Corrida e de Barreiras Técnica de Corrida	Prático	Carlos Carmino Nuno Marques António Graça George Silva
12h00	ALMOÇO		
13h00-15h00	Apresentação de temas pelos vários formadores	Teórico	António Graça

			George Silva
15h15-16h15	Corrida Contínua Velocidade Preparação Física Geral	Prático	Carlos Carmino Nuno Marques António Graça George Silva
16h15	Fim da Concentração - Regresso		

Solicitamos que confirmassem por email para: assleiria@adal.pt a presença dos vossos atletas e treinadores nesta atividade, até 25 de fevereiro.

Atletas e treinadores convocados		
Atleta	Clube	Escalão
Diogo Meneses (2002)	Juventude Vidigalense	Iniciados
Francisco Silva ((2003)	Juventude Vidigalense	Iniciados
Mafalda Pires (2002)	Juventude Vidigalense	Iniciados
Sarta Sani (2002)	Juventude Vidigalense	Iniciados
Francisco Vilhena (2002)	CA Marinha Grande	Iniciados
Tiago Gonçalves (2002)	ADCR Bairro dos Anjos	Iniciados
Sofia Lavreshina (2003)	AC Vermoil	Iniciados
Laura Ramos (2002)	CPR A-do-Barbas	Iniciados
Tomás Palma (2002)	CA Marinha Grande	Iniciados
Guilherme Candido (2002)	CA Marinha Grande	Iniciados
Rodrigo Fragoso (2002)	ADCR Bairro dos Anjos	Iniciados
Ashley Nhunga (2003)	Juventude Vidigalense	Iniciados
Rodrigo Dias (2002)	AC Vermoil	Iniciados
Pedro Fernandes (2002)	CA Marinha Grande	Iniciados
Daniel Savchuk (2003)	AC Vermoil	Iniciados
André Petriv (2003)	Juventude Vidigalense	Iniciados
M.ª Inês Teixeira (2002)	CA Marinha Grande	Iniciados
Joana Ferreira (2003)	Juventude Vidigalense	Iniciados
Ana Catarina Costa (2002)	GA Casais do Vento	Iniciados
Andreia Carvalho (2003)	GA Casais do Vento	Iniciados
David Martinho (2001)	ACDR Arneirense	Juvenis
André Pimenta (2001)	Juventude Vidigalense	Juvenis
Rodrigo Agostinho (2001)	Juventude Vidigalense	Juvenis
Carina Silva (2001)	Juventude Vidigalense	Juvenis
Bárbara Mota (2000)	AC Vermoil	Juvenis
Alina Humenyuk (2000)	Juventude Vidigalense	Juvenis
Rafael Ramusga (2000)	Juventude Vidigalense	Juvenis
Rodrigo Ferreira (2000)	GAU Bajouca	Juvenis
Miguel Silva (2000)	Juventude Vidigalense	Juvenis
Eduardo Oliveira (2000)	ADCR Bairro dos Anjos	Juvenis
Daria Melnyk (2000)	Juventude Vidigalense	Juvenis
Sofia Duarte (2000)	CA Óbidos	Juvenis
Luís Pina (2000)	Juventude Vidigalense	Juvenis
Henrique Cachado (2000)	ADCR Bairro dos Anjos	Juvenis

Beatriz Francisco (2000)	Juventude Vidigalense	Juvenis
André Pereira (2000)	CA Marinha Grande	Juvenis
João A. Neves (2000)	Juventude Vidigalense	Juvenis
Juliana Brites (2000)	Juventude Vidigalense	Juvenis
Eduarda Ferreira (2000)	Juventude Vidigalense	Juvenis
Francisco Ribeiro (2000)	CA Marinha Grande	Juvenis
Gabriel Santos (2000)	Juventude Vidigalense	Juvenis
Rodrigo Carreira (2000)	Juventude Vidigalense	Juvenis
Wagner Andrade (2000)	ACDR Arneirense	Juvenis
Maria Esteves (2000)	CA Marinha Grande	Juvenis
Cristiana Carvalho (2000)	GA Casais do Vento	Juvenis
Joana Pontes (2000)	GA Casais do Vento	Juvenis

ADAL assume o pagamento do almoço aos treinadores.

A ADAL