



CONCENTRAÇÃO DE VELOCIDADE E BARREIRAS

Dando cumprimento ao calendário desportivo da Associação Distrital de Atletismo de Leiria, vai esta Associação organizar uma concentração para a qual estão convocados os atletas que constam na tabela no final do documento, assim como os respetivos treinadores.

A ausência injustificada dos atletas nesta concentração implicará a sua exclusão das seleções distritais na época 2018/2019.

Data: Sábado, dia 03 de Novembro de 2018

Hora de início da atividade: 14h00

Hora de fim da atividade: 17h00

Local: Estádio Municipal de Leiria – Dr. Magalhães Pessoa

Responsáveis técnicos: Carlos Matos e Daniela Ferreira

Objetivos: Aprender, Melhorar e partilhar o conhecimento sobre o treino de Velocidade e Barreiras; Promover a partilha de experiências entre treinadores; Criar hábitos de treino sistemático e regular.

Programa-horário:

Hora	Atividade.
14h00	Recepção de Atletas e Treinadores.
14h15	Apresentação da atividade e conversa informal com treinadores.
14h30	Início da actividade/ Sessão de treino. Aquecimento Geral Técnica de Corrida e Barreiras Trabalho de “Apoios” (manifestações de força reativa) Corridas de Velocidade e Barreiras
17h00	Fim da sessão de treino

Atletas convocados (Escalões Infantis e Iniciados época 2019):

Atleta	Escalão	Clube
Marta Carriço	Infantil (2007)	A.C.D.R.Arneirense
Carolina Marques	Infantil (2006)	J. Vidigalense
Ândria Piló	Infantil (2006)	C. A. Nazaré
Sara Brites	Infantil (2006)	J. Vidigalense
Gabriel Cunha	Infantil (2007)	A.C.Batalha
Nuno Cordeiro	Infantil (2006)	J. Vidigalense
Pedro Bento	Infantil (2006)	B. Anjos
Catarina Silva	Iniciada (2005)	J. Vidigalense

Vera Goucha	Iniciada (2005)	J. Vidigalense
Joana Gameiro	Iniciada (2004)	J. Vidigalense
Ana Reis	Iniciada (2004)	J. Vidigalense
Hugo Tavares	Iniciado (2005)	A.C.D.R.Arneirense
Bruno Bárbara	Iniciado (2005)	A.C.Batalha
Bernardo Cunha	Iniciado (2005)	A.C.Batalha
Yoelvis Companioni	Iniciado (2004)	A.C.Batalha
Rui Pinto	Iniciado (2004)	A.C.Vermoil

NOTAS:

- Todos os atletas convocados, além do equipamento normal de treino, devem ser portadores de corda de saltar ([exemplo](#));

- Um dos grandes objectivos das concentrações é a partilha de conhecimento, experiências e ideias entre treinadores, pelo que se convidam os treinadores da ADAL (mesmo não tendo atletas nesta Concentração) a estarem presentes.

Leiria, 26 de Outubro de 2018

A ADAL