

	<p align="center">ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LERIA 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>	
---	--	---

4ª CONCENTRAÇÃO de MARCHA

Tendo como principal objetivo a preparação da prova “Bombarral a Marchar”, a ter lugar nesta vila do sul (Oeste) do distrito de Leiria, a 30 de março, a ADAL vai realizar a 4ª Concentração de Marcha (época de 2018-19), a 17 de março. O responsável técnico será Carlos Carmino, técnico nacional de Marcha da FPA e DTR da ADAL. Se houver grande adesão, teremos a possibilidade de convidar mais treinadores para colaborar.

Esta 4ª concentração de marcha, continuará a não ter carácter seletivo. Todos os clubes da ADAL poderão marcar presença, para a aprendizagem, ou para progredir em termos técnicos.

Com a evolução que a marcha atlética leiriense tem vindo a ter ao longo desta época, em virtude das provas do Circuito “Marchar nas praias dos 8 concelhos do distrito de Leiria”, vamos certamente ter mais e melhores atletas. A próxima prova terá como cenário a praia do Bom Sucesso no concelho de Óbidos, estando integrada no Festival Internacional de Chocolate, que se realiza nesta bonita vila de 25 de abril a 5 de maio.

Local: Pavilhão Municipal do Bombarral

Responsáveis técnicos: Carlos Carmino e colaboradores.

Destinatários: Todos os atletas e técnicos dos clubes da ADAL.

Objetivos (para os treinadores):

Melhorar o conhecimento técnico sobre a marcha;
Promoção da partilha de experiências entre treinadores.

Objetivos (para os atletas):

Aprender a técnica da marcha;
Criar hábitos de treino sistemático e regular;
Preparação para as próximas prova de marcha: Bombarral, 30-3 e Bom Sucesso, 28-4.

Programa-horário: das 15 às 17h.

As deslocações serão da responsabilidade dos clubes, atletas e treinadores.

A ADAL