

	<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>	
---	--	---

CONCENTRAÇÃO DE LANÇAMENTOS, VELOCIDADE E BARREIRAS E MEIO FUNDO

Dando cumprimento ao calendário desportivo da Associação Distrital de Atletismo de Leiria, vai esta Associação organizar uma concentração de Iniciados para as disciplinas supramencionadas 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: 04-03-2019

Hora de início da atividade: 10.00h

Hora de fim da atividade: 17.30h

Local: Estádio Municipal de Óbidos

Responsáveis técnicos: José Henriques, Júlio Vieira, Daniela Ferreira, Rui Militão e Paulo Carreira

Objetivos: Criar um espírito de equipa distrital para o OJ Nacional; Promover o gosto pela modalidade e a dedicação ao treino; Avaliar o domínio da técnica (com recurso à captação de imagens);

Programa-horário: 4 – Março

Hora	Atividade
10.00h	Apresentação da actividade
10.30h	Início do aquecimento geral
11.00h – 12.30h	<p>Sessão de treino Dardo e Peso</p> <p>Exercícios analíticos (com e sem engenhos)</p> <p>Progressões do gesto tecnico em função das necessidades individuais (avaliação do dominio da técnica, análise à posteriori dos videos)</p> <p>Sessão de treino Meio fundo</p> <p>- Treino de desenvolvimento da velocidade (introdução ao treino láctico) – 5x120m 5' intervalo</p> <p>Sessão de treino Velocidade</p> <p>- Desenvolvimento da técnica de corrida</p>
13.00h – 13.45h	Almoço no Complexo Escolar de Óbidos (oferta da ADAL)
14.00h – 15.30h	Peddy Papper “À descoberta da Vila de Óbidos” ou outra atividade (actividade do Municipio de Óbidos)
16.00h – 17.30h	<p>Sessão de treino Dardo e Peso</p> <p>Aquecimento geral conjunto</p> <p>Aquecimento específico (com progressões de exerc analíticos)</p> <p>Lançamentos completos (avaliação do dominio da técnica, análise à posteriori dos videos)</p> <p>Sessão de treino Meio fundo</p> <p>- Treino de corrida contínua</p> <p>Sessão de treino Velocidade</p> <p>- Treino de estafetas</p>
17.30h	Encerramento dos trabalhos (“foto de família”)

Atletas convocados:

Atleta	Clube	Setor(es)	
Carolina Caseiro	J. Vidigalense	peso	dardo
Eduardo Oliveira	J. Vidigalense	veloc/bar	
Márcia Maketa	J. Vidigalense	peso	dardo
Vera Goucha	J. Vidigalense	dardo	velocidade
Yoelvis Companioni	J. Vidigalense	veloc/bar	
Joana Gameiro	J. Vidigalense	veloc/bar	
Carolina Castro	J. Vidigalense	velocidade	
Lara Duarte	J. Vidigalense	barreiras	
Mariana Vidinha	J. Vidigalense	1/2 fundo	
Eduarda Silva	J. Vidigalense	1/2 fundo	
Eduardo Fernandes	AAD Pombal	peso	dardo
Margarida Rocha	AAD Pombal	peso	
Rui Pinto	AAD Pombal	velocidade	
Bernardo Cunha	GD Pedreiras	Peso/dardo	veloc/bar
Tomás Pedro	GD Pedreiras	1/2 fundo	
Tomás Areias	AC Batalha	velocidade	
Duarte Rodrigues	AC Batalha	1/2 fundo	
Hugo Tavares	Arneirense	velocidade	
Sofia Quintino	Arneirense	veloc/bar	
Tomás Casimiro	Arneirense	1/2 fundo	
Tiago Silva	GA Caranguejeira	1/2 fundo	
Catarina Ferreira	CA Marinha Grande	1/2 fundo	

Leiria, 27 de Fevereiro de 2019

A ADAL