



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Concentrações

1ª CONCENTRAÇÃO de MARCHA – ÉPOCA 2023-24

Esta primeira Concentração Técnica do Setor de Marcha destina-se a todos os interessados em aprender a marchar, pertencentes aos Clubes filiados na ADAL. Poderão ainda participar TODOS os atletas e respetivos treinadores que já participam em competições de marcha atlética. Esta concentração decorrerá na pista do Estádio Municipal de Marinha Grande, no domingo, dia 22 de outubro, a partir das 9h.

Nesta 1ª concentração propomos um treino com muitos exercícios técnicos e marcha contínua em grupos homogéneos

Informamos ainda as datas das próximas competições de marcha:

21 outubro – 19ª Léguas de Santo António dos Cavaleiros – Loures (GD S. Domingos) - estrada

28 outubro – Torneio Internacional Master “Cidade de Coimbra” (CluVe) - pista

4-11 – 30º GP e 22ª Léguas das Galinheiras (CA Galinheiras) – Pista

18-11 - XXII Grande Prémio - XX Léguas de Marcha Atlética "Memorial António Gonçalves"

1-12 – Challenge de Leiria (Leiria MA e ACDRC Sismaria) - estrada

16-12 Provas extra integradas no CD Provas Combinadas – pista coberta - Pombal

Local e Data e horário:

Pista do Estádio Municipal de Marinha Grande – 22 de outubro de 2023, das 9 às 11h

Responsável técnico:

Carlos Carmino

Destinatários:

Todos os interessados filiados na ADAL

Objetivos (para os treinadores):

Melhorar o conhecimento sobre as Provas de Marcha – regulamento e técnica;

Contribuir para o aumento do número de participantes em provas de marcha

Promoção da partilha de experiências entre treinadores.

Objetivos (para os atletas):

Melhorar alguns aspetos técnicos da marcha;

Criar hábitos de treino sistemático e regular;

Preparação para as próximas provas desta área.

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

A ADAL