



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Concentrações

CONCENTRAÇÃO de MEIO-FUNDO (SUB-16 E SUB-18)

22 de outubro de 2023

A ADAL vai organizar uma concentração para jovens atletas do escalão de iniciados (sub-16) e juvenis (sub-18) da área do meio-fundo no próximo dia 22 de outubro, no Estádio Municipal de Marinha Grande.

Data: 22 de outubro de 2023

Local: Marinha Grande

Horário: 9:45 até cerca das 18h (duas sessões de treino)

Responsável técnico: António Graça (Técnico da ADAL)

Destinatários: Atletas e técnicos dos clubes da ADAL, que sejam Sub16 e Sub18 a partir de 1 de janeiro, e que constam da tabela abaixo

Objetivos (para os treinadores):

Melhorar o conhecimento sobre treino para jovens na área do meio-fundo e promoção e partilha de experiências entre treinadores.

Objetivos (para os atletas):

Melhorar a execução das técnicas de corrida, realização de treino específico e criar hábitos de treino em grupo.

Atletas Convocados, assim como os respetivos treinadores:

Atletas	Clube	Atletas	Clube
Leonardo Mendes	ACB-L	João Fernandes	JV
Maria Jesus	ACB-L	Malachi Malzbender	JV
Daniela Venda	ACB-L	Nuno Guilherme Dias	JV
Diana Bernardes	ACB-L	Rafael Morgado	JV
Caetana Neves	ACDRA	Carolina Brígido	JV
Manuel Madaleno	ACDRA	Francisca Reis	JV
Marta Carriço	ACDRA	Lara Alho	JV
Leonardo Sousa	CAMG	Martim Mendes	NDA
Matilde Angélico	CAMG	Tiago Beja	NDAP
Guilherme Trindade	CANAZ	Diana Santos	NDAP
Rafael Escolástico	CANAZ	Francisco Mota	NDAP
Miguel Barros	CANAZ	Beatriz Vitorino	SISMARIA
Lara Pereira	GAC-L		

**Notas:**

As deslocações assim como as refeições serão da responsabilidade dos clubes, atletas e treinadores. Além destes atletas, a ADAL poderá aceitar a inclusão de outros atletas desde que propostos pelos respetivos clubes e se justifique.

Atividades com os Atletas

Os atletas farão duas sessões de treino. A primeira às 10:00 e a segunda da parte tarde (horário a combinar)

Da parte da manhã os atletas farão uma sessão de Corrida Contínua e Técnica de Corrida e da parte da tarde uma sessão de treino intervalado (6 a 8X300m, int:1:30).

Atividades com os treinadores

Além do acompanhamento das sessões de treino, pretende-se criar um momento de partilha entre os treinadores (das 14:30h e às 16:30h).

A ADAL