



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Concentrações

1ª CONCENTRAÇÃO de INFANTIS (SUB-14) – ÉPOCA 2023-24

A ADAL vai organizar a 1ª concentração para jovens atletas do escalão de infantis (sub-14) no próximo dia **22 de outubro, na Marinha Grande - estádio municipal**.

Na nossa proposta para esta 1ª concentração os jovens atletas deverão participar em atividades dos diversos setores do Atletismo: Corridas, Saltos Lançamentos e Resistência. Os atletas serão divididos em 3 grupos, rodando pelos lançamentos, saltos e corridas.

Reconhecendo que esta é também uma oportunidade de aprendizagem, a ADAL convida todos os Clubes seus Associados a fazerem se representar nesta concentração, com um atleta e o respetivo treinador.

Os treinadores dos atletas convocados na tabela abaixo deverão estar presentes na concentração, estar junto dos treinadores/formadores e colocarem as questões que acharem pertinentes.

Local: Estádio Municipal - Marinha Grande

Responsável técnico: Carlos Carmino (DTR da ADAL)

Destinatários: Atletas e técnicos dos clubes da ADAL, que constam da lista abaixo

Objetivos (para os treinadores):

Melhorar o conhecimento sobre treino para jovens Sub-14;

Promoção e partilha de experiências entre treinadores.

Objetivos (para os atletas):

Criar o gosto pela prática desportiva do Atletismo;

Melhorar a execução das técnicas das diferentes áreas do Atletismo;

Criar hábitos de treino regular e em grupo;

Atletas Convocados:

Atleta	Clube	Atleta	Clube
Guilherme Trindade	CANAZ	Margarida Godinho	JV
Nuno Coutinho	NDAP	Filipa Martins	NDAP
Tiago Reis Domingues	JV	Beatriz Vitorino	SISMARIA
Rodrigo Oliveira	JV	Carolina Brígido	JV
Tiago Beja	NDAP	Lara Simões	JV
Salvador Meneses	JV	Carolina Silva	JV
Álvaro Andrade	GDP-L	Diana Bernardes	ACB-L
Eduardo Santos	JV	Luna Delgado	CANAZ
Tiago Rosa	CANAZ	Diva Vidal	CANAZ
Mateus Repesciuc	CANAZ	Yana Yuriyчук	ACB-L
Rafael Escolástico	CANAZ	Patrícia Estrela	CANAZ
José Martins	JV	Helena Teixeira	JV
		Clara Costa	JV



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Concentrações

Treinadores/Formadores: George Silva, Alexandre Cardeira, Diogo Correia e Carlos Carmino.

Horário:

Das 9:30 às 11:30 horas.

Os conteúdos do treino serão de carácter geral, abrangendo todas as áreas do Atletismo.

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

A ADAL