



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Concentrações

### Concentração de Preparação Final para o Torneio Atleta Completo Nacional – ÉPOCA 2023-24

Com esta Concentração de preparação final para o Torneio Atleta Completo Nacional, pretendemos contribuir para corrigir alguns aspetos técnicos, das provas que fazem parte do programa do Atleta Completo. Pretendemos ainda que os nossos atletas se conheçam melhor e possam chegar à final mais confiantes.

Esta Concentração terá lugar no Centro Nacional de Lançamentos, na tarde do dia **20 de abril de 2024**, estando integrada nas Jornadas Técnicas de Provas Combinadas.

**Local:** Centro Nacional de Lançamentos

**Responsáveis técnicos:** Pedro Carvalho

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

#### **Objetivos (para os treinadores):**

Melhorar o conhecimento sobre o treino para as diferentes provas que fazem parte do programa do Atleta Completo;  
Contribuir para o aumento do número de atletas da ADAL a participar no Torneio Atleta Completo;  
Promoção e partilha de experiências entre treinadores.

#### **Objetivos (para os atletas):**

Melhorar algumas das técnicas do programa do Atleta Completo;  
Criar hábitos de treino sistemático e regular;  
Preparação final para o Atleta Completo Nacional (Pombal, 27 e 28-4)

#### **Atletas Convocados:**

<b>Atleta</b>	<b>Escalão</b>	<b>Clube</b>	<b>Atleta</b>	<b>Escalão</b>	<b>Clube</b>
Íris Silva	Sub-14	NDAP	Francisco Atafona	Sub-14	JV
Helena Teixeira	Sub-14	JV	André Baranov	Sub-14	JV
Diana Reis	Sub-14	JV	Lucas Morgado	Sub-14	JV

**Treinadores:** dos atletas convocados

#### **Horário e Local:**

14:30 às 17:30 no Centro Nacional de Lançamentos.

**Os conteúdos do treino** serão apresentados oportunamente.

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

Os clubes devem fazer a confirmação e proposta de atletas para [assleiria@adal.pt](mailto:assleiria@adal.pt) e [ccarmino@fpatletismo.pt](mailto:ccarmino@fpatletismo.pt) até dia 16/04/2024.

A ADAL