



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Concentrações

2ª CONCENTRAÇÃO de PROVAS COMBINADAS – ÉPOCA 2023-24

Esta Concentração será realizada no dia **20 de abril de 2024** e está integrada nas Jornadas Técnicas de Provas Combinadas. Um dos objetivos é contribuir para a preparação e participação de atletas dos Clubes da ADAL em provas combinadas do calendário nacional e para as provas da Campanha Viva o Atletismo, nomeadamente o Torneio Atleta Completo.

Esta convocatória foi elaborada com base nos resultados dos atletas deste setor em provas distritais e nacionais.

Locais: Estádio Municipal de Leiria (manhã) e Centro Nacional de Lançamentos (tarde)

Responsável técnico: Tomé Agostinho

Destinatários: Atletas e técnicos dos clubes da ADAL, que constam da lista abaixo. Os clubes da ADAL podem ainda propor atletas que se estejam a preparar para competir nas provas combinadas.

Objetivos (para os treinadores):

Melhorar o conhecimento sobre o treino para as Provas Combinadas;

Contribuir para o aumento do número de atletas da ADAL em campeonatos nacionais de Provas Combinadas;

Promoção e partilha de experiências entre treinadores.

Objetivos (para os atletas):

Melhorar algumas das técnicas dos programas das provas combinadas;

Criar hábitos de treino sistemático e regular;

Preparação para as próximas provas desta área

Atletas Convocados:

Atleta	Escalão	Clube	Atleta	Escalão	Clube
Alessandra Santos	Sub-16	JV	João Matos	Sub-16	GDP
Lara Simões	Sub-16	JV	Pedro Marcelino	Sub-16	JV
Katerina Quinn	Sub-18	JV	Denis Hrabar	Sub-18	JV
Alice Varino	Sub-18	GDP	Rafael Morgado	Sub-18	JV
Leonor Lavos	Sub-18	GDP	Matias Ferreira	Sub-18	GDP

Treinadores: dos atletas convocados

Horário:

Treino da Manhã - das 10:00 às 12 horas no estádio municipal de Leiria.

Treino da Tarde – das 15:30 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 e ccarmino@fpatletismo.pt até dia 16/04/2024.

A ADAL

Um atletismo de todos para todos