



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Concentrações

2ª CONCENTRAÇÃO de INFANTIS (SUB-14) – ÉPOCA 2023-24

A ADAL vai organizar a **2ª concentração para jovens atletas do escalão de infantis (sub-14)** no próximo **dia 30 de março, nas Caldas da Rainha – Pista de Atletismo do Complexo Desportivo**.

Vamos manter o modelo das anteriores concentrações de sub-14. Assim, 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: Pista de Atletismo do Complexo Desportivo -

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
Helena Teixeira	JV	Yana Yuriychuk	ACB
Francisco Atafona	JV	Catarina Fonseca	CAMG
Gabriela Nogueira	Arrimal	Iris Silva	NDAP
Margarida Antunes	Sismaria	Lucas Morgado	JV
Duarte Magalhães	BA	João Diogo Granja	CAMG
Simão Salgueiro	CAMG	Eduardo Santos	JV
Lia Henriques	CPR AB	Tiago Rosa	CAN
Mariana Pedroso	CAMG	Mateus Repesciuc	CAN
Jéssica Pereira	Sismaria	Dânia Ferreira	CDBBR
Guilherme Neves	CAN	Madalena Ferreira	ACB
Santiago Ponte	NDAP	Rita Pereira	NDAP
Martim Pereira	ACB	Leonor Correia	JV

Treinadores/Formadores: Alexandre Cardeira, Emanuel Moniz, Casimiro Gomes e Carlos Carmino.

Um atletismo de todos para todos



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Concentrações

Horário:

Das 10:30 às 12:00 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