



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Concentrações

CONCENTRAÇÃO de MARCHA – Estádio Municipal de Leiria, 10-2-2024

A ADAL vai organizar uma concentração para atletas do setor de marcha, na manhã do próximo dia 10 de fevereiro, em Leiria, no estádio municipal.

As propostas para esta concentração irão incidir nos aspetos técnicos e na resistência aeróbia.

Os treinadores dos atletas convocados deverão estar presentes na concentração.

Fica em aberto a possibilidade de outros atletas e treinadores estarem representados, entrando em contacto com o diretor técnico regional.

Local: Estádio Municipal de Leiria

Responsável técnico: Carlos Carmino

Programa-horário: 10h às 11:30.

Destinatários:

Atletas convocados (tabela abaixo) e respetivos técnicos

Objetivos (para os treinadores):

Diagnóstico de erros técnicos e propostas de exercícios de correção;

Avaliação da resistência aeróbia na marcha;

Promoção da partilha de experiências entre treinadores.

Objetivos (para os atletas):

Melhorar alguns aspetos técnicos da marcha;

Desenvolver a resistência aeróbia.

Atletas e treinadores convocados:

Atleta	Clube	Escalão	Treinador
José Oliveira	CPR A do Barbas	Veteranos	O próprio
Joana Pontes	Leiria Marcha Atlético	Senior	Carlos Carmino
Tiago Sucena	CA Marinha Grande	Sub-23	Fábio Barata
Isa Ferreira	Juventude Vidigalense	Sub-20	Carlos Carmino
Eduardo Camarate	Juventude Vidigalense	Sub-20	Carlos Carmino
Inês Belbute	ACDR Arneirense	Sub-20	António Barros
Matilde Angélico	CA Marinha Grande	Sub-18	Virgílio Bastos
Lara Beato	Grupo Desportivo Pedreiras	Sub-18	Emanuel Moniz
Madalena Batista	AC Batalha	Sub-18	Casimiro Gomes
Beatriz Vitorino	ACDRC Sismaria	Sub-16	Carlos Carmino
Francisco Gregório	Juventude Vidigalense	Sub-16	Patrícia

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

A ADAL