



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Concentrações

2ª CONCENTRAÇÃO de MARCHA – ÉPOCA 2023-24

A ADAL vai organizar mais uma concentração para atletas dos escalões de iniciados (sub-16) e juvenis (sub-18), no próximo **dia 11 de novembro, das 9h15 às 11:15** em Porto de Mós, na Zona Industrial.

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: Zona Industrial de Porto de Mós

Responsável técnico: Carlos Carmino

Destinatários: Atletas convocados (tabela abaixo) e respetivos técnicos

Programa-horário: 9h15 às 11:15.

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
Matilde Angélico	CA Marinha Grande	Sub-16	Virgílio Bastos
Madalena Batista	Atlético Clube da Batalha	Sub-16	Casimiro Gomes
Filipa Nunes	GA Casais do Vento	Sub-16	Manuel Alves
Rodrigo Martins	ACDR Arneirense	Sub-16	António Barros
Lara Beato	Grupo Desportivo Pedreiras	Sub-18	Emanuel Moniz
Isa Ferreira	Juventude Vidigalense	Sub-18	Carlos Carmino
Eduardo Camarate	Juventude Vidigalense	Sub-18	Carlos Carmino
Inês Belbute	ACDR Arneirense	Sub-20	António Barros

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

A ADAL