



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Concentrações

Época 2023-24

2ª Concentração – 13 de janeiro de 2024 CNL – Leiria

Área: Lançamentos-Lançamento do martelo

A ADAL cumpre a 13 de janeiro de 2024 a segunda a ação na área dos lançamentos. Com o propósito de discutir junto dos atletas e treinadores da associação aspetos técnicos e condicionais importantes para um maior sucesso no lançamento do martelo.

**Local:** Centro Nacional de Lançamentos de Leiria

**Responsáveis técnicos:** Carlos Carmino (DTR da ADAL)

**Formadores:** Júlio Vieira/Diogo Correia

**Destinatários:** Atletas e técnicos dos clubes da ADAL

**Objetivos (para os treinadores):**

Melhorar o conhecimento sobre o treino do lançamento do martelo;

Contribuir para a evolução dos atletas;

Promoção e partilha de experiências entre treinadores.

**Objetivos (para os atletas):**

Melhorar aspetos técnicos;

Contribuir e motivar para o treino sistemático e carreira desportiva;

Preparação específica no lançamento do martelo.

Atletas Convocados:

Atleta	Clube	Escalão 2023/24	Marca	Engenho
Sofia Carvalho	JV	Sub-16	37.74	3kg
Rafaela Libânio	CANAZ	Sub-16	30.44	3kg
Mariana Custódio	GDP	Sub-18	36.23	3kg
Camila Patraboy	JV	Sub-18	41.94	3kg
Helena Alípio	JV	Sub18	38.79	3kg
Rita Oliveira	CANAZ	Sub-18	39.00	3kg
João Cordeiro	GDP	Sub-16	32.92	4 kg
Nikita Myroshnyk	JV	Sub-18	37.32	5kg
Rodrigo Esteves	GDP-L	Sub-18	47.05	5kg

**Treinadores** – dos atletas convocados

**Programa da Concentração:**

Hora	Atividade
8:50	Concentração de Atletas e Treinadores
9:00	Receção dos Atletas e Treinadores – Explicação da atividade
9:10	Meios de treino técnico e lançamentos
12:00	ALMOÇO
14:00	Sessão teórica/ Análise técnica
15:15	Meios de treino específico e condicional
17:30	Final da Concentração

O almoço será da responsabilidade dos atletas e treinadores.

Os atletas e treinadores convocados devem confirmar presença até dia 11 de janeiro, em resposta ao email da convocatória para [adal@adal.pt](mailto:adal@adal.pt)

*Um atletismo de todos para todos*