



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Concentrações

### 1ª CONCENTRAÇÃO de TRIATLO TÉCNICO (SUB-14, SUB-16 E SUB-18) – ÉPOCA 2023-24

A ADAL vai organizar uma concentração para jovens atletas dos escalões de sub-14, sub-16 e sub-18 na manhã do próximo dia **17 de fevereiro, em Leiria, no Centro Nacional de Lançamentos**.

Para esta concentração estão convocados os dois primeiros classificados das finais distritais do Triatlo Técnico, dos escalões de sub-14 e sub-16 (femininos e masculinos) e os atletas sub-18 que poderão vir a ser selecionados para representar a ADAL na final nacional, que irá ter lugar em Pombal (short track) Expocentro no dia 9 de março.

Nesta concentração os atletas farão exercícios das 3 disciplinas do triatlo.

Os treinadores dos atletas convocados na tabela abaixo deverão estar presentes na concentração e estar junto dos treinadores/formadores, colocando as questões que acharem pertinentes.

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

**Responsável técnico:** Carlos Carmino (DTR da ADAL)

**Treinadores/Formadores:** Alexandre Cardeira, Diogo Correia, George Silva e Tomé Agostinho.

**Destinatários:** Atletas e técnicos dos clubes da ADAL, que constam da lista abaixo

**Horário:** Das 9:30 às 11:30 horas.

#### **Objetivos (para os treinadores):**

Melhorar o conhecimento sobre o treino nas disciplinas do triatlo;

Contribuir para o aumento do número de atletas da ADAL a participar em provas da Campanha Viva o Atletismo;

Promoção e partilha de experiências entre treinadores.

#### **Objetivos (para os atletas):**

Melhorar algumas das técnicas dos programas do triatlo técnico;

Criar hábitos de treino sistemático e regular;

Preparação da final nacional do triatlo técnico

#### **Atletas Convocados:**

Atleta	Escalão	Clube	Atleta	Escalão	Clube
Helena Teixeira	Sub-14	JV	Francisco Atafona	Sub-14	JV
Íris Silva	Sub-14	NDAP	Lucas Morgado	Sub-14	JV
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
Marta Carriço	Sub-18	Arneir.	Rafael Morgado	Sub-18	JV
Alice Varino	Sub-18	GDP			

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

**A ADAL**