



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Concentrações

1ª CONCENTRAÇÃO de PROVAS COMBINADAS – ÉPOCA 2023-24

Esta Concentração será realizada no dia **18 de novembro de 2023** e tem como principal objetivo contribuir para a preparação e participação de atletas dos Clubes da ADAL em provas combinadas do calendário nacional e para as provas da Campanha Viva o Atletismo: Triatlo e Atleta Completo.

Esta convocatória foi elaborada com base nos resultados dos rankings nacionais da Federação Portuguesa de Atletismo, tendo em conta os atletas que vão ser sub16 e sub18 na época 2023/2024.

Locais: Estádio Municipal de Leiria (manhã) e Centro Nacional de Lançamentos (tarde)

Responsáveis técnicos: Tomé Agostinho, Diogo Correia e George Silva

Destinatários: Atletas e técnicos dos clubes da ADAL, que constam da lista abaixo. Os clubes da ADAL podem ainda propor atletas que se estejam a preparar para competir nas provas combinadas.

Objetivos (para os treinadores):

Melhorar o conhecimento sobre o treino para as Provas Combinadas;

Contribuir para o aumento do número de atletas da ADAL em campeonatos nacionais de Provas Combinadas;

Promoção e partilha de experiências entre treinadores.

Objetivos (para os atletas):

Melhorar algumas das técnicas dos programas das provas combinadas;

Criar hábitos de treino sistemático e regular;

Preparação para as próximas provas desta área

Atletas Convocados:

Tiago Beja (NDAP), Salvador Meneses (JV), Rafael Morgado (JV), Matias Ferreira (GDP), Salvador Oliveira (JV), João Matos (GDP), Denis Hrabar (JV)

Lara Simões (JV), Katerina Quinn (JV), Alice Varino (GDP), Marta Feliciano (JV), Alessandra Santos (JV), Inês Figueiredo (JV), Leonor Lavos (GDP), Marta Carriço (ACDRA)

Treinadores: dos atletas convocados

Horário:

Treino da Manhã - das 10:00 às 12 horas no estádio municipal de Leiria.

Treino da Tarde – das 15:30 às 17:30 no Centro Nacional de Lançamentos.

Os conteúdos do treino serão apresentados oportunamente.

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

Os clubes devem fazer a confirmação e proposta de atletas para assleiria@adal.pt e ccarmino@fpatletismo.pt até dia 13/11/2023.

A ADAL

Um atletismo de todos para todos