



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Concentrações

Centro de Formação & Desenvolvimento Regional Lisboa + Leiria

Época 2023-24

1ª Concentração - 1 de Dezembro de 2023

Pista Coberta – Expocentro ou EM-Pombal

Velocidade, Barreiras e Saltos

No âmbito do Centro de Formação e Desenvolvimento Regional Lisboa + Leiria, vão, estas duas Associações de Atletismo organizar uma concentração de atletas e respetivos treinadores.

**Local:** Pista coberta – Expocentro ou EM- Pombal

**Responsáveis técnicos:** Susana Silva (DTR da AA Lisboa) e Carlos Carmino (DTR da ADAL)

**Formadores:** Alexandre Cardeira, Carlos Matos, George Silva e Tomé Agostinho

**Destinatários:** Atletas e técnicos dos clubes da ADAL e da AA Lisboa.

**Objetivos (para os treinadores):**

Melhorar o conhecimento sobre as Áreas de Velocidade e das provas combinadas para jovens;

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 geral e específica.

Atletas Convocados:

Atleta	Escalão	Treinador	Clube	Associação	Área
Katerina Quinn	sub16	Pedro Carvalho	JV	ADAL	Velocidade
Denis Hrabar	sub18	Tomé Agostinho	JV	ADAL	Velocidade
Rafael Morgado	Sub16	Tomé Agostinho	JV	ADAL	Velocidade
João Mota	Sub18	Pedro Carvalho	JV	ADAL	Velocidade
Ernesto Rodrigues	Sub18	Wilson Martins	JV	ADAL	Velocidade
Bernardo Ferreira	Sub16	João Esteves	NDAP	ADAL	Velocidade
Marta Feliciano	Sub16	Pedro Carvalho	JV	ADAL	Velocidade
Sara Brites	Sub18	Daniela Ferreira	JV	ADAL	Velocidade
Marta Carriço	Sub18	Alexandre Cardeira	ACDRA	ADAL	Saltos
Daniela Taralunga	Sub18	Tomé Agostinho	JV	ADAL	Saltos
Luca Cruz	Sub18	Tomé Agostinho	JV	ADAL	Saltos
Matilde Silva	Sub16	Pedro Carvalho	JV	ADAL	Saltos
Leonor Ascenso	Sub16	Pedro Carvalho	JV	ADAL	Saltos
Salvador Oliveira	Sub16	Pedro Carvalho	JV	ADAL	Saltos
João Matos	Sub16	Cláudio Matias	GDP	ADAL	Saltos
Matias Ferreira	Sub16	Cláudio Matias	GDP	ADAL	Saltos

**Treinadores** – dos atletas convocados

**Programa da Concentração:**

10:00 - Receção dos atletas e treinadores - Explicação da atividade

1015 - Aquecimento dinâmico + Técnica de corrida / técnica de barreiras

1045 - Teste do CMJ + Teste de velocidade (50m com células fotoelétricas)

11:45 Saltabilidade + Teste do penta salto sem balanço

**Os atletas serão divididos em pequenos grupos, de modo a que seja possível fazerem treino técnico enquanto não estão a realizar os testes.**

*Um atletismo de todos para todos*



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Concentrações

12H30 horas: ALMOÇO

14H00 horas: Reunião com treinadores e Sessão Teórica - A Preparação para as provas da Campanha Viva o Atletismo

16H00 horas: Treino Técnico

17H00 horas: Circuito de Condição Física Geral

18H30 horas: Final da Concentração

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

O almoço dos atletas convocados e respetivos treinadores, será da responsabilidade do Centro de Formação.

**Agradecemos confirmação de presenças até dia 23-11, às 17:30.**

A ADAL