



### CONCENTRAÇÃO de MEIO-FUNDO (SUB-16)

21 de abril de 2024

A ADAL vai organizar uma concentração para jovens atletas do escalão de iniciados (sub-16) da área do meio-fundo no próximo dia 21 de abril, no Estádio Municipal de Pombal.

**Data:** 21 de abril de 2024

**Local:** Pombal

**Horário:** 9:45 até cerca das 18h (duas sessões de treino)

**Responsável técnico:** António Graça (Técnico da ADAL)

**Destinatários:** Atletas e técnicos dos clubes da ADAL, que sejam Sub16 e que constam da tabela abaixo, mas estamos abertos a receber também atletas que não estejam nesta listagem.

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

Melhorar o conhecimento sobre treino para jovens na área do meio-fundo e promoção e partilha de experiências entre treinadores.

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

Melhorar a execução das técnicas de corrida, realização de treino específico e criar hábitos de treino em grupo.

#### **Atletas Convocados, assim como os respetivos treinadores:**

Atleta	Clube	Atleta	Clube
Armando Cardoso	CPRAB	Carolina Brígido	JV
Alexander Matsyuk	CPRAB	Lara Simões	JV
David Pereira	CPRAB	Francisca Reis	JV
André Ribeiro	JV	Matilde Joaquim	JV
Rodrigo Ramos	JV	Diana Bernardes	ACB-L
João Morouço	CAMG	Daniela Venda	ACB-L
Mateus Vinagre	CAMG	Joana Caseiro	CAMG
Álvaro Andrade	GDP-L	Naíra Silva	CAMG
Axel Dos Santos	NDA	Luana Alexandre	CPRAB
Lourenço Nunes	CDBBR	Iara Pereira	SISMARIA



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Concentrações

### **Notas:**

*As deslocações assim como as refeições serão da responsabilidade dos clubes, atletas e treinadores. Além destes atletas, a ADAL poderá aceitar a inclusão de outros atletas desde que propostos pelos respetivos clubes e se justifique.*

### **Atividades com os Atletas**

Os atletas farão duas sessões de treino. A primeira às 10:00 e a segunda da parte tarde (horário a combinar)

Da parte da manhã os atletas farão uma sessão de Corrida Contínua e Técnica de Corrida e da parte da tarde uma sessão de treino intervalado (6X200m, int:1:30).

### **Atividades com os treinadores**

Além do acompanhamento das sessões de treino, pretende-se criar um momento de partilha entre os treinadores (das 14:30h e às 16:30h).

A ADAL