



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Concentrações

2ª Concentração Velocidade e Barreiras

Época 2023-24

23 de Março de 2024

Estádio Municipal de Pombal

A Associação Distrital de Atletismo de Leiria organiza a 2ª concentração relativamente ao setor da velocidade e barreiras, juntando esta atividade às Jornadas Técnicas da Velocidade e Barreiras da ADAL – parte prática.

Local: Estádio Municipal de Pombal

Responsáveis técnicos: Alexandre Cardeira

Formadores: Carlos Matos João e Daniela Ferreira

Destinatários: Atletas e técnicos dos clubes da ADAL.

Objetivos (para os treinadores):

Melhorar o conhecimento sobre o planeamento do treino de jovens velocistas e barreiristas;

Promoção e partilha de experiências entre treinadores.

Objetivos (para os atletas):

Melhorar os aspetos técnicos na corrida de velocidade e barreiras;

Contribuir e motivar para o treino sistemático e carreira desportiva.

Atletas Convocados:

Atleta	Escalão	Treinador	Clube
Eduardo Camacho,	Sub-16	Pedro Carvalho	JV
Tiago Beja	Sub-16	João Pimentel	NDAP
Lara Smões	Sub-16	Pedro Carvalho	JV
Bruna Silva	Sub-16	José Barradas	CAMR
Katerina Quinn	Sub-18	Pedro Carvalho	JV
Sofia Santos	Sub-18	Wilson Martins	JV
António Vasconcelos	Sub-18	Pedro Carvalho	JV
Rafael Dias	Sub-18	Pedro Carvalho	JV
Alessandra Santos	Sub-16	Pedro Carvalho	JV
João Matos	Sub-16	Cláudio Matias	GDP-L
Marta Feliciano	Sub-18	Pedro Carvalho	JV
Alice Varino	Sub-18	Cláudio Matias	GDP-L
Denis Hrabar	Sub-18	Tomé Agostinho	JV
Matias Ferreira	Sub-18	Cláudio Matias	GDP-L
Daniela Venda	Sub-16	Casimiro Gomes	ACB-L
Beatriz Alves	Sub-18	Inês Santos	ACB-L

Treinadores convocados: Todos os treinadores dos atletas convocados

Programa da Concentração:

10H15: Receção dos atletas e treinadores - Explicação da atividade

10H30 – 12H30: Treino da manhã dado por Daniela Ferreira

Interrupção para almoço

15H30 – 17H30: Treino da tarde dado por Carlos Matos João

17H30 horas: Final da Concentração

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

Agradecemos confirmação de presenças até dia 21-03, às 17:30.

A ADAL

Um atletismo de todos para todos