



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Concentrações

Época 2023-24

1ª Concentração – 25 de novembro de 2023 CNL – Leiria

Área: Lançamentos-Lançamento do disco

A ADAL cumpre a 25 de novembro de 2023 a primeira ação na área dos lançamentos. Com o propósito de discutir junto dos atletas e treinadores da associação aspetos técnicos e condicionais importantes para um maior sucesso no lançamento do disco.

Local: Centro Nacional de Lançamentos de Leiria

Responsáveis técnicos: Carlos Carmino (DTR da ADAL)

Formadores: Diogo Correia

Destinatários: Atletas e técnicos dos clubes da ADAL

Objetivos (para os treinadores):

Melhorar o conhecimento sobre o treino do lançamento do disco;

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 específica no lançamento do disco.

Atletas Convocados:

Atleta	Clube	Escalão 2023/24	Marca	Engenho
Alicia Almeida	CANAZ	Sub-16	28.70	0.75kg
Diva Vidal	CANAZ	Sub-16	21.57	0.6kg
Mariana Peralta	CAMG	Sub-16	25.99	0.75kg
Lourenço Nunes	CDBBR	Sub-16	29.49	1kg
Rafael Escolástico	CANAZ	Sub-16	33.19	0.75kg
Camila Patraboy	JV	Sub-18	31.07	1kg
Carolina D Santos	CAMG	Sub18	29.85	1kg
Rita Oliveira	CANAZ	Sub-18	33.33	1kg
Denis Hrabar	JV	Sub-18	39.60	1.5kg
Duarte Santos	CANAZ	Sub-18	37.04	1.5kg
Pedro Almeida	JV	Sub-18	36.07	1kg
Rodrigo Esteves	GDP-L	Sub-18	40.18	1.5kg

Treinadores – dos atletas convocados

Programa da Concentração:

Hora	Atividade
8:50	Concentração de Atletas e Treinadores
9:00	Receção dos Atletas e Treinadores – Explicação da atividade
9:10	Meios de treino técnico e lançamentos
12:00	ALMOÇO
14:00	Sessão teórica/ Análise técnica
15:15	Meios de treino específico e condicional
17:30	Final da Concentração

O almoço será da responsabilidade dos atletas e treinadores.

Um atletismo de todos para todos