



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Concentrações

CONCENTRAÇÃO DE VELOCIDADE E BARREIRAS

A ADAL vai organizar uma concentração do setor de velocidade e barreiras, no próximo dia 25 de Novembro, no Centro Nacional de Lançamentos em Leiria. As propostas para esta concentração irão incidir nos aspetos técnicos considerados mais relevantes e fundamentais para o setor.

Os treinadores dos atletas convocados deverão estar presentes na concentração, convidando-se treinadores que não tenham atletas na convocatória a estarem também presentes.

Fica em aberto a possibilidade de outros atletas serem convocados caso haja desistência dos atletas convocados. Os clubes deverão confirmar a presença/ausência dos respetivos atletas e treinadores convocados até ao dia 20 de Novembro de 2023 por e-mail para assleiria@adal.pt.

Local: Centro Nacional de Lançamentos - Leiria

Responsável técnico: Alexandre Cardeira

Apoio técnico: Wilson Martins

Destinatários:

Atletas convocados (tabela abaixo) e respetivos técnicos.

Objetivos da concentração:

Focar nos aspetos técnicos da corrida de velocidade e barreiras;

Dar ferramentas para o treino de força muscular e iniciação dos movimentos olímpicos;

Programa-horário:

Dia 25 de novembro

Manhã – 10H às 12H

Tarde – 15h às 16H30

Existe uma pausa entre os dois períodos para almoço.

Atletas convocados:

Atleta	Clube	Atleta	Clube
Manuel Jesus	ND Ansião	Salvador Oliveira	J. Vidigalense
Daniel Esgueira	ACDR Arneirense	Matias Ferreira	GD Pedreiras
Bruno Jin	NDA Pombal	Lara Simões	J. Vidigalense
Sofia Santos	J. Vidigalense	Carolina Silva	J. Vidigalense
Diana Vatula	CA Marinha Grande	Tiago Beja	NDA Pombal
Matilde Soares	CA Marinha Grande	Salvador Meneses	J. Vidigalense
Tomás Sousa	GD Pedreiras	Beatriz Alves	AC Batalha
Artur Macedo	CA Mónica Rosa	Inês Marques	GD Pedreiras
Rafael Dias	J. Vidigalense	Constança Abreu	AAACRO Pombal

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

Sugerimos que os atletas tragam uma muda de roupa de treino adicional para o caso de chuva.

O técnico distrital do setor de Velocidade e Barreiras da Associação Distrital de Atletismo de Leiria.

Alexandre Cardeira

Um atletismo de todos para todos