



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Concentrações

Centro de Formação & Desenvolvimento Regional Lisboa + Leiria

Época 2023-24

2ª Concentração - 8 de Dezembro de 2023

Pista Coberta – Expocentro

Lançamentos, Meio Fundo e Marcha

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: Diogo Correia, João Bernardo e Carlos Carmino

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

Objetivos (para os treinadores):

Melhorar o conhecimento sobre as Áreas de Lançamentos, Meio fundo e Marcha, 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
Eduardo Camarate	Sub-18	Carlos Carmino	JV	ADAL	Marcha
Isa Ferreira	Sub-18	Carlos Carmino	JV	ADAL	Marcha
Lara Beato	Sub-18	Emanuel Moniz	GDP	ADAL	Marcha
Matilde Angélico	Sub-16	Virgílio Bastos	CAMG	ADAL	Marcha
Madalena Batista	Sub-16	Casimiro Gomes	ACB	ADAL	Marcha
Maria de Jesus	Sub-16	Casimiro Gomes	ACB	ADAL	Meio Fundo
Lara Pereira	Sub-16	Rui Militão	GAC	ADAL	Meio Fundo
Caetana Neves	Sub-16	António Barros	ACDR	ADAL	Meio Fundo
João Fernandes	Sub-16	André Silva	JV	ADAL	Meio Fundo
Leonardo Mendes	Sub-16	Casimiro Gomes	ACB	ADAL	Meio Fundo
Leonardo Ponte	Sub-16	João Esteves	NDAP	ADAL	Meio Fundo
Rafael Morgado	Sub16	Tomé Agostinho	JV	ADAL	Lançamentos
Beatriz Silva	Sub16	José Barradas	CAMR	ADAL	Lançamentos
Alice Varino	Sub16	Carla Almeida	GDP-L	ADAL	Lançamentos
Lily Martins	Sub18	Casimiro Gomes	ACB-L	ADAL	Lançamentos
Denis Hrabar	Sub18	Tomé Agostinho	JV	ADAL	Lançamentos

Treinadores – dos atletas convocados

Programa da Concentração:

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

10:15 - Aquecimento por áreas destacando os aspetos técnicos mais relevantes

10:45 – 30' marcha contínua + técnica; Meio fundo – Trabalho técnico com barreiras e corrida modelada, exercícios de introdução ao treino de força e condicionamento geral e corrida contínua; Lançamento do peso com filmagens

12h30 horas: ALMOÇO

Um atletismo de todos para todos



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Concentrações

14:00 horas: Reunião com treinadores e Sessão Teórica - A Preparação para as provas da Campanha Viva o Atletismo

16H00 horas: Treino Técnico

17H00 horas: Marcha – Teste 1.000m com avaliação técnica; Meio fundo – Aquecimento dinâmico e treino Específico (em aberto a discussão com os treinadores dos atletas); Lançamentos – Teste dorsal (4kg-M 3kg-F) e frontal (4kg-M 3kg-F)

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 30-11, às 17:30.

A ADAL