



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Concentrações

1ª CONCENTRAÇÃO de MARCHA – ÉPOCA 2024-25

Esta Concentração de Marcha da ADAL está integrada nas Jornadas Técnicas desta área, que se realizarão nas Pedreiras e a componente prática na Zona Industrial de Porto de Mós.

Esta primeira Concentração Técnica do Setor de Marcha, da presente época, destina-se a todos os interessados em aprender a marchar, pertencentes aos Clubes filiados na ADAL. Poderão ainda participar TODOS os atletas e respetivos treinadores que já participam em competições de marcha atlética.

Nesta 1ª concentração propomos um treino com muitos exercícios técnicos e marcha contínua em grupos homogéneos.

Informamos ainda as datas das próximas competições de marcha:

26 outubro – 20ª Légua de Santo António dos Cavaleiros – Loures (organização GD S. Domingos) – estrada;

2-11-2024: 31.º G.P. (23.ª Légua) Galinheiras - Pista Alta Lisboa (CA Galinheiras)

2-11 – 31º GP e 23ª Légua das Galinheiras - organização CA Galinheiras - Pista Moniz Pereira;

2-11 – Provas de Marcha para jovens (Sub-14 e Sub-16) integradas no Torneio Aníbal Carvalho;

16-11 - 1.º Troféu de Marcha da Vila da Moita - organização da EA Moita Tejo;

23-11 - XXIII Grande Prémio de Alvaiázere - XXI Légua de Marcha Atlética "Memorial António Gonçalves" – organização Jornal "O Alvaiazerense";

Local e Data e horário:

Zona Industrial de Porto de Mós - 10 de novembro de 2024, das 10:45 às 12:15

Responsável técnico:

Carlos Carmino

Destinatários:

Todos os interessados filiados na ADAL

Objetivos (para os treinadores):

Melhorar o conhecimento sobre as Provas de Marcha – regulamento e técnica;

Contribuir para o aumento do número de participantes em provas de marcha

Promoção da partilha de experiências entre treinadores.

Objetivos (para os atletas):

Melhorar alguns aspetos técnicos da marcha;

Criar hábitos de treino sistemático e regular;

Preparação para as próximas provas desta área.

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

A ADAL