



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Concentrações

Época 2025-26

3ª Concentração – 13 de dezembro de 2025 Estádio Municipal da Marinha Grande

Área: Lançamentos-Lançamento do disco

A ADAL cumpre a 13 de dezembro de 2025 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: Estádio Municipal da Marinha Grande

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 lançamento do martelo;

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 martelo.

Atletas Convocados:

Atleta	Clube	Escalão 2025/26	Marca	Engenho
Sara Rodrigues	CANAZ	SUB16	33.09	Martelo 2kg
Mariana Roldão	CANAZ	SUB16	30.75	Martelo 2kg
Selma Correia	CANAZ	SUB16	28.50	Martelo 2kg
Madalena Bento	JV	SUB16	27.70	Martelo 2kg
Helena Teixeira	JV	SUB16	41.51	Martelo 3kg
Margarida Feliciano	JV	SUB16	39.67	Martelo 3kg
Ana Neto	JV	SUB16	37.15	Martelo 3kg
Mathias Verdasca	JV	SUB16	22.54	Martelo 4Kg
Lucas Morgado	JV	SUB16	22.32	Martelo 4Kg
Eduardo Santos	JV	SUB16	CONVITE	Martelo 4Kg
Tiago Ribeiro	GDP	SUB16	CONVITE	Martelo 4Kg
Atleta	Clube	Escalão 2025/26	Marca	Engenho
Margarida Calhau	JV	SUB18	43.95	Martelo 3kg
Lara Rodrigues	CANAZ	SUB18	35.80	Martelo 3kg
Rafaela Libânio	CANAZ	SUB18	CONVITE	Martelo 4kg
José Martins	JV	SUB18	32.24	Martelo 4kg
Diogo Tavares	JV	SUB18	40.24	Martelo 5kg
João Cordeiro	GDP	SUB20	CONVITE	Martelo 6kg

Treinadores – dos atletas convocados

Treinador	Clube
Joaquim Almeida	GDP-L
Mário Lima	CDBBR
Vítor Neto	-
Miguel Carreira	JV
Cristiana Oliveira	CAMG
Júlio Vieira	CANAZ

Um atletismo de todos para todos



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Concentrações

Programa da Concentração:

Hora	Atividade	Técnico
9:45	Receção dos Atletas e Treinadores – Explicação da atividade	Diogo Correia
10:00-12:00	Início do treino Aquecimento Técnica – Pontos chave e métodos/progressões de treino	Diogo Correia
12:45-14:00	ALMOÇO	
14:15-18:00	Momento competitivo com recolha de filmagens para posterior análise (**atletas sub16)	Diogo Correia

Notas:

Estão convidados **todos os treinadores e atletas sub-16 e sub-18** filiados na ADAL para participarem na sessão.

O almoço será da responsabilidade dos atletas e treinadores.

Os atletas e treinadores devem confirmar presença até dia 8 de dezembro, em resposta ao email da convocatória para adal@adal.pt.