



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Concentrações

Época 2025-26

2ª Concentração – 22 de novembro de 2025 CNL – Leiria

Área: Lançamentos-Lançamento do disco

A ADAL cumpre a 22 de novembro 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: 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 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 2025/26	Marca	Engenho
Helena King	JV	Sub 16	25.51	600 gr
Beatriz Machado	JV	Sub 16	24.62	600 gr
Diana Reis	JV	Sub 16	24.39	600 gr
Camila Santos	JV	Sub 16	24.23	600 gr
Maria Helena Alves	CPRAB	Sub 16	22.98	600 gr
Carolina Pinheiro	CPRAB	Sub 16	21.20	600 gr
Francisca Mendes	JV	Sub 16	27.99	750 gr
Francisca Reis	JV	Sub 16	24.76	750 gr
Margarida Feliciano	JV	Sub 16	23.73	750 gr
Helena Teixeira	JV	Sub 16	23.47	750 gr
Lucas Morgado	JV	Sub 16	29.76	750 gr
Valentim Ribeiro	CPRAB	Sub 16	25.12	750 gr
Daniel Hrabar	JV	Sub 16	22.82	750 gr
Gabriel Fonseca	GDP-L	Sub 16	21.79	750 gr
André Baranov	JV	Sub 16	31.02	1 kg
Francisco Atafona	JV	Sub 16	27.60	1 kg
Eduardo Santos	JV	Sub 16	25.79	1 kg
Atleta	Clube	Escalão 2025/26	Marca	Engenho
Margarida Calhau	JV	Sub18	25.73	1kg
Mariana Peralta	CAMG	Sub18	24.69	1kg
Ana Santos	GAC-L	Sub18	24.23	1kg
José Martins	JV	Sub18	36.67	1.5kg
Salvador Meneses	JV	Sub18	24.73	1.5kg
Lourenço Nunes	CDBBR	Sub18	34.33	1.5kg
Santiago Reis	CPRAB	Sub18	30.92	1.5kg
Matias Ferreira	GDP-L	Sub18	30.73	1.5kg
João Matos	GDP-L	Sub18	29.48	1.5kg
Pedro Marcelino	JV	Sub18	28.79	1.5kg

Um atletismo de todos para todos



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Concentrações

Treinadores – dos atletas convocados, independentemente de possuírem o TPTD, ou não.

Treinador	Clube
Carla Santos	GDP-L
Cláudio Matias	GDP-L
Cristiana Oliveira	CAMG
Mário Lima	CDBBR
Vítor Neto	CPRAB
Cátia Ferreira	JV
Miguel Carreira	JV
Tomé Agostinho	JV
Cristiana Oliveira	CAMG

Programa da Concentração:

Hora	Atividade	Técnico
9:30	Receção dos Atletas e Treinadores – Explicação da atividade	Diogo Correia
09:45-12:30	Início do treino Aquecimento Técnica – Pontos chave e métodos 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 18 de novembro, em resposta ao email da convocatória para adal@adal.pt.