



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Concentrações

Época 2025-26

Concentração – 22 de novembro de 2025

Estádio Magalhães Pessoa – Leiria

Área: Velocidade

A ADAL vai realizar no dia 22 de novembro de 2025 a primeira concentração de velocidade para os atletas Iniciados. A concentração terá como objetivos principais;

- O ensino da técnica de base;
- Correções de aspetos técnicos dos atletas presentes;
- Proposta de exercícios mais comuns na fase de aceleração e para a fase de velocidade;
- Preparação para as seleções distritais da ADAL;
- Capacitação dos técnicos de mais dados e ferramentas importantes para o processo de treino para o escalão em causa.

**Local:** Estádio Magalhães Pessoa

**Responsáveis técnicos:** Carlos Carmino (DTR da ADAL) / Wilson Martins (DTR ADAL velocidade e barreiras)

**Formador:** Wilson Martins

**Destinatários:** Atletas e técnicos dos clubes da ADAL

**Enquadramento para os treinadores:**

Conhecimento técnico;

Partilhar e adquirir de experiências.

**Enquadramento para os atletas:**

Melhorar aspetos técnicos;

Contribuir e motivar para o treino sistemático e carreira desportiva;

Preparação específica.

Atletas Convocados:

Atleta	Clube	Escalão 2025/26
Lucas Morgado	JV	Sub 16
Diana Reis	JV	Sub 16
Sara Oliveira	JV	Sub 16
Lia Mendes	JV	Sub 16
Beatriz Machado	JV	Sub 16
Francisco Atafona	JV	Sub 16
André Baranov	JV	Sub 16
Núria Palhais	NDAP	Sub 16
Íris Silva	NDAP	Sub 16
Simão Malho	NDAP	Sub 16

*Um atletismo de todos para todos*



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Concentrações

Atleta	Clube	Escalão 2025/26
Emma Pereira	AC Batalha	Sub 16
Eva Coelho	AC Batalha	Sub 16
Martim Pereira	AC Batalha	Sub 16
Manuel Basílio	AC Batalha	Sub 16
Delfim Oliveira	CAMG	Sub 16
Francisco Polido	CAMG	Sub 16
Beatriz Santos	CAMG	Sub 16
João Diogo Granja	CAMG	Sub 16
Mariana Roldão	CANAZ	Sub 16
Guilherme Neves	CANAZ	Sub 16

**Treinadores** – dos atletas convocados

Treinador	Clube
João Pereira	CAMG
Casimiro Gomes	AC Batalha
Cátia Ferreira	JV
Avelino Carmo	CANAZ

**Programa da Concentração:**

Hora	Atividade	Técnico
9:15	Receção dos Atletas e Treinadores – Explicação da atividade	Wilson Martins
09:30 - 12:00	Início do treino   Aquecimento   Ensino da técnica   Principais correções técnicas   Teste de 20 metros lançados	Wilson Martins
12:15	Final da Concentração	Wilson Martins

Notas:

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

Os atletas e treinadores devem confirmar presença até dia 15 de novembro, em resposta ao email da convocatória para [adal@adal.pt](mailto:adal@adal.pt).