



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Concentrações

Época 2025-26

Concentração – 15 de novembro de 2025

Estádio Municipal da Marinha Grande – Marinha Grande

Área: Barreiras

A ADAL vai realizar no dia 15 de novembro de 2025 a primeira concentração de barreiras para os atletas Iniciados. A concentração terá como objetivos principais;

- O ensino da técnica de base na abordagem às barreiras;
- Correções de aspetos técnicos dos atletas presentes;
- Proposta de exercícios mais comuns para as barreiras;
- 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 Municipal da Marinha Grande

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

Formadora: Daniela Ferreira

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
Helena King	JV	Sub 16
Diana Reis	JV	Sub 16
Helena Teixeira	JV	Sub 16
Lia Mendes	JV	Sub 16
Sara Oliveira	JV	Sub 16
Núria Palhais	NDAP	Sub 16
Íris Silva	NDAP	Sub 16
Margarida Alexandre	AC Batalha	Sub 16
Eva Coelho	AC Batalha	Sub 16
Catrina Fonseca	CAMG	Sub 16

Um atletismo de todos para todos



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Concentrações

Atleta	Clube	Escalão 2025/26
Lucas Morgado	JV	Sub 16
André Baranov	JV	Sub 16
Tiago Rosa	CANAZ	Sub 16
Francisco Atafona	JV	Sub 16
Eduardo Santos	JV	Sub 16
Delfim Oliveira	CAMG	Sub 16
João Diogo Granja	CAMG	Sub 16
Simão Malho	NDAP	Sub 16
Pedro Mota	JV	Sub 16
Vasco Matos	GDP	Sub 16
Alexander Matsyuk	CPRAB	Su 16

Treinadores – dos atletas convocados, com e sem TPTD.

Programa da Concentração:

Hora	Atividade	Técnico
9:45	Receção dos Atletas e Treinadores – Explicação da atividade	Wilson Martins/Daniela Ferreira
10:00-12:00	Início do treino Aquecimento Progressões & Ensino da técnica Principais correções técnicas	Daniela Ferreira
12:30	Final da Concentração	Wilson Martins/Daniela Ferreira

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 7 de novembro, em resposta ao email da convocatória para adal@adal.pt.