

Projecto de Apoio a Talentos - Sector de Lançamentos

Associação Distrital de Atletismo de Leiria



Pretende a ADAL levar a efeito sessões de acompanhamento de atletas da área dos lançamentos e respectivos treinadores ao longo da época de 2009-2010.

Objectivos:

- > Formação de Técnicos
- > Melhoria do Nível Técnico dos Atletas;
- > Supervisão do planeamento dos atletas;

Destinatários:

- > Atletas iniciados e Juvenis filiados na ADAL, que tenham demonstrado valor para se afirmarem a nível distrital e nacional.

Atleta	Escalão	Treinador	Clube	Dardo	Martelo
Jéssica Galvão	Iniciada II	Júlio Vieira	A.C.D.R. Arneirense		X
M ^a Inês Domingos	Iniciada II	Paulo Reis	J. Vidigalense		X
Beatriz Bárbara	Juvenil I	Paulo Reis	J. Vidigalense		X
Fabiana Domingos	Juvenil II	Paulo Reis	J. Vidigalense		X
Helena Fernandes	Juvenil II	Luís Almeida	C. S. P Paulo VI		X
Hugo Mota	Juvenil I	Diogo Caseiro	CSM - L		X
Juliana Pereira	Iniciada II	Paulo Reis	J. Vidigalense	X	
Miguel Carreira	Iniciado I	Cândida Bairrada	J. Vidigalense	X	
Bernardo Lopes	Juvenil II	Paulo Reis	J. Vidigalense	X	
Ricardo Mendes	Juvenil I	Cátia Ferreira	J. Vidigalense	X	
Sarah Dias	Iniciada II	Cátia Ferreira	J. Vidigalense	X	
Marta Mendes	Iniciada II	Eduardo Moura	J. Vidigalense	X	
Daniela Pereira	Juvenil I	Cláudio Matias	J. Vidigalense	X	
João Silva	Iniciado I	Eduardo Moura	J. Vidigalense	X	
Miguel Lavrador	Iniciado II	Eduardo Moura	J. Vidigalense	X	
Eusébio Salvador	Juvenil I	Jorge Anastácio	C. A. S. Guarda	X	
Daniel Jerónimo	Juvenil II	Júlio Vieira	A.C.D.R. Arneirense	X	
David Ramos	Juvenil II	Fernando Alves	C. A. M. Grande	X	

Nota:

O grupo será aberto, sendo possível que ao longo da época alguns elementos não referenciados integrem as convocatórias e vice-versa.

Responsabilidade:

- > Paulo Reis - Técnico Nacional de Lançamentos
- > Eduardo Moura

Programa da Concentração de 28 de Novembro de 2009:

9h15	Concentração no CNL
9h30-10h00	Aquecimento
10h00-11h30	Treino Técnico
11h30-13h00	O Treino do Jovem lançador (Sessão teórica)

Paulo Reis