



Jornadas Técnicas da ADAL

Programa de Acompanhamento de Jovens Talentos

De 7 a 29 de Novembro



Jornadas Técnicas da ADAL, 21 de Novembro – Marcha Atlética

A ADAL vai realizar, no próximo dia 21 de Novembro, sábado, a 7ª actividade das Jornadas Técnicas, subordinada à marcha atlética, com uma componente prática, destinada a marchadores dos escalões juvenis, juniores e seniores. Esta acção é destinada aos técnicos e atletas que constam dos quadros anexos. A mesma irá decorrer no Estádio Municipal de Leiria, na pista e na sede da ADAL, segundo o programa que consta abaixo.

Aos clubes da ADAL **solicitamos confirmação, até à sexta-feira anterior, a presença dos seus técnicos e atletas.** Qualquer técnico interessado em melhorar o conhecimento desta disciplina poderá estar presente.

Na elaboração desta convocatória levámos em consideração os rankings da ADAL de 2009 e as classificações do Grande Prémio de Marcha de Alvaiázere.

PROGRAMAÇÃO DA ACTIVIDADE			
Hora	Actividade	Género	Descrição
16h00 às 16h30	Treino	Prático	Aquecimento e Técnica de Marcha
16h30 às 17h30	Treino	Prático	Marcha Contínua
17h30 às 19h00	Formação	Teórico	Planeamento do Treino do Jovem Marchador

Atletas Convocados:

Juvenis Masculinos			Juvenis Femininos		
Atleta	Clube	Treinador	Atleta	Clube	Treinador
Bruno Pedro (93)	GACV	Ant. Gonçalves	Luciana Jesus (93)	CAMG	António Graça
David Simões (93)	GACV	Ant. Gonçalves	Marisa Jesus (93)	CAMG	António Graça
Gonçalo Lopes (93)	GACV	Ant. Gonçalves	Joana Monteiro (93)	ACV	Carlos Carmino
Luís Lopes	GACV	Ant. Gonçalves	Joana Marques (94)	JV	Cláudio Matias
			Marisa Oleiro (94)	GDP	Emanuel Moniz
			Marisa Dias (93)	ACV	Carlos Carmino
			Daniela Cordeiro (94)	ACV	Daniela Cardoso

Juniors Masculinos			Juniors Femininos		
Atleta	Clube	Treinador	Atleta	Clube	Treinador
Ricardo Fernandes	JV	Cláudio Matias	Daniela Cardoso	ACV	Carlos Carmino

Seniores Masculinos			Seniores Femininos		
Atleta	Clube	Treinador	Atleta	Clube	Treinador
Cristiano António	ACV		Márcia Silva	JV	José Magalhães
Rui Duarte	ACV				
Samuel Santos	CBAIc.				

Leiria, 18 de Novembro de 2009

Carlos Carmino
(DTR da ADAL)