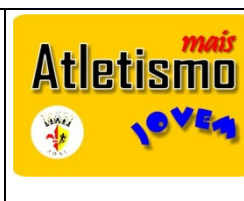




ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LERIA
Estádio Municipal de Leiria – E. C. Marrazes; Apartado 552,
2416- 904 Leiria
Telef. 244 827 580 Fax 244 812 972
E-mail: assleiria@adal.pt
www.adal.pt



CONCENTRAÇÃO DE MARCHA

Leiria (Estádio Municipal), 11 de Abril de 2015

A Associação Distrital de Atletismo de Leiria vai levar a efeito uma concentração para jovens marchadores no próximo dia 11 de abril, no Estádio Municipal de Leiria, a partir das 15h00, com os atletas e respetivos treinadores, que constam da lista abaixo. Os atletas devem vir já equipados (prontos para treinar).

Os responsáveis por esta actividade serão Carlos Carmino, Diretor Técnico Regional da ADAL e Técnico Nacional de Marcha da FPA e Daniela Cardoso, atletas internacional e que se encontra a fazer estágio relativo ao curso de treinadores de atletismo de grau II. Estão convidados todos os técnicos dos clubes da ADAL, interessados nesta disciplina olímpica, a assistirem a esta formação de carácter teórico prático. Considerando que esta convocatória foi feita com base nos resultados das provas de marcha realizadas esta época, poderemos considerar a possibilidade de envolver mais atletas na sessão prática, devendo os clubes fazer proposta à ADAL até ao dia 10 de Abril para assleiria@adal.pt

Dos convocados no quadro abaixo, solicitamos a sua confirmação nesta atividade até ao dia 10 de abril para assleiria@adal.pt

Atleta	Clube	Técnico
Constança Reis (2004)	CA Óbidos	António Miranda
Leonor Reis (2002)	CA Óbidos	António Miranda
Gustavo Gomes (2003)	CA Marinha Grande	Virgílio Bastos
Ana Carolina Santos (2002)	CA Marinha Grande	Virgílio Bastos
Joana Pontes (2000)	GA Casais do Vento	António Gonçalves
Cristiana Carvalho (2000)	GA Casais do Vento	António Gonçalves
Andreia Carvalho (2003)	GA Casais do Vento	António Gonçalves
Tânia Narciso (2003)	GA Casais do Vento	António Gonçalves
Marta Ferreira (99)	GA Casais do Vento	António Gonçalves
Mariana Oliveira (2002)	BV Bombarral	José Henriques
Tânia Pires (99)	Juventude Vidigalense	Nataniel Lopes
Rita Vazão (99)	GD Pedreiras	Emanuel Moniz

Programa e horário da concentração:

Leiria (Estádio Municipal e ADAL), sábado, dia 11 de Abril de 2015			
Horário	Atividade	Âmbito	Destinatários
15h – 15h30	Calendário competitivo	Teórico	Atletas e treinadores
15h30 – 16h	Apresentação de vídeos com exercícios de técnica de marcha	Teórico	Atletas
16h15 – 16h45	Aquecimento e técnica de marcha	Prático	Atletas
16h45 – 17h30	Marcha contínua de acordo com a idade e a preparação de cada jovem	Prático	Atletas

A ADAL