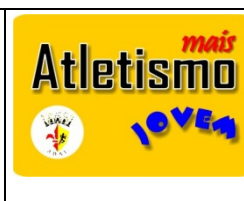




ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LERIA
Estádio Municipal de Leiria – E. C. Marrazes; Apartado 552,
2416- 904 Leiria
Telef. 244 827 580 Fax 244 812 972
E-mail: assleiria@adal.pt
www.adal.pt



CONCENTRAÇÃO DE VELOCIDADE e ESTAFETAS
Leiria (Estádio Municipal), 11 de Abril de 2015

A Associação Distrital de Atletismo de Leiria vai levar a efeito uma concentração para jovens velocistas 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 Nuno Marques, membro do Conselho Técnico da ADAL, Diana Relvas, técnica da Juventude Vidigalense e Cândida Bairrada. Estão convidados todos os técnicos dos clubes da ADAL, interessados nestas áreas, a assistirem a esta formação de carácter teórico prático.

Consideramos 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
Rodrigo Agostinho (2001)	Juventude Vidigalense	Diogo Correia e Simão Pombo
Márcio Alves (2001)	CA Marinha Grande	João Pereira
André Pimenta (2001)	Juventude Vidigalense	Diogo Correia e Simão Pombo
Pedro Silvano (2000)	Juventude Vidigalense	Eduardo Moura
Inês Santos (2001)	Juventude Vidigalense	Diogo Correia e Simão Pombo
Alyna Humenyuk (2000)	Juventude Vidigalense	Diana Relvas e Daniela Ferreira
Bárbara Mota (2000)	AC Vermoil	Nuno Marques
Juliana Brites (2000)	Juventude Vidigalense	Cátia Ferreira
João Leal (98)	Juventude Vidigalense	Diana Relvas
Ricardo Ribeiro (99)	CA Marinha Grande	Cândida Bairrada
Rafael Gonçalves (98)	AC Vermoil	Nuno Marques
Erik Kostytsya (99)	Juventude Vidigalense	Diana Relvas
Lucas Dias (99)	AC Vermoil	Nuno Marques
João Silva (99)	AC Vermoil	Nuno Marques
Joana Carlos (99)	Juventude Vidigalense	Diana Relvas
Cláudia Freire (98)	AC Vermoil	Nuno Marques
Beatriz Duarte (98)	AC Vermoil	Nuno Marques
Inês Lopes (98)	CA Marinha Grande	Cândida Bairrada
Sónia Machado (98)	Juventude Vidigalense	Cátia Ferreira
Bruna Santos (98)	Juventude Vidigalense	Diana Relvas
Mariana Santos (99)	AC Vermoil	Nuno Marques

Programa e horário da concentração:

Leiria (Estádio Municipal e ADAL), sábado, dia 11 de Abril de 2015			
Horário	Atividade	Âmbito	Destinatários
15h – 15h30	Objetivos da Concentração	Teórico	Atletas e treinadores
15h30 – 16h	Técnica de transmissão a adotar pela ADAL	Teórico	Atletas e treinadores
16h15 – 16h45	Aquecimento com técnica de transmissão	Prático	Atletas
16h45 – 17h30	Treino específico de estafetas	Prático	Atletas

A ADAL