

	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	
---	--	---

AÇÃO DE FORMAÇÃO TEÓRICO PRÁTICA SOBRE VELOCIDADE, BARREIRAS E ESTAFETAS

A Associação Distrital de Atletismo de Leiria vai organizar, no próximo dia 22 de novembro, em Leiria, uma Ação de Formação sobre velocidade, barreiras e estafetas, de características teórico-práticas, aberta a todos os treinadores interessados nesta área e a um grupo de atletas convidados pela ADAL, pertencentes aos escalões de iniciados e juvenis e que constam na tabela abaixo. Esta ação será orientada pelos técnicos nacionais João Abrantes e Rui Norte.

Local: Estádio Municipal de Leiria e Sede da ADAL

Responsáveis técnicos: Rui Norte e João Abrantes

Destinatários:

Todos os atletas e técnicos referenciados na tabela anexa. Os clubes da ADAL poderão propor outros nomes que não constem da lista, cabendo ao responsável pela concentração a decisão final sobre a inclusão desses atletas.

Objetivos:

Melhorar o conhecimento técnico sobre as provas de velocidade, barreiras e estafetas;
Criar hábitos de treino regular para provas de velocidade, barreiras e estafetas;
Motivar os atletas com os requisitos da alta competição;
Promover a partilha de experiências entre treinadores.

Programa-horário:

Horário	Tema	Âmbito	Formador
9h30-10h30	A Formação do Jovem Velocista	Teórico	Rui Norte
10h40-12h30	Técnica de Corrida	Prático	Rui Norte
ALMOÇO			
14h30-15h50	Particularidades do Jovem Barreirista	Teórico	João Abrantes
16h-17h30	Técnica de Barreiras	Prático	João Abrantes
17h45-19h	Visualização das imagens dos treinos	Teórico	Paulo Oliveira

Solicitamos que confirmassem por email para: assleiria@adal.pt a presença dos vossos atletas e treinadores nesta atividade, até sexta feira, 21-11.

Atletas e treinadores convocados			
Atleta	Clube	Escalão 2015	Treinador
Joana Carlos (99)	Juventude Vidigalense	Juvenil	Diana Relvas
Cláudia Freire (98)	Atlético Clube de Vermoil	Juvenil	Nuno Marques
Bruna Santos (98)	Juventude Vidigalense	Juvenil	Diana Relvas
Suzana Cruz (98)	CA M.ª Grande	Juvenil	Miguel Lucas
Bárbara Mota (00)	Atlético Clube de Vermoil	Iniciada	Nuno Marques
Juliana Brites (00)	Juventude Vidigalense	Iniciada	Cátia Ferreira

Alina Humenyuk (00)	Juventude Vidigalense	Iniciada	Diana Relvas e Daniela Ferreira
Miguel Baptista (99)	Juventude Vidigalense	Juvenil	Joaquim Marques
Rafael Gonçalves (98)	Atlético Clube de Vermoil	Juvenil	Nuno Marques
Lucas Dias (99)	Atlético Clube de Vermoil	Juvenil	Nuno Marques
João Silva (99)	Atlético Clube de Vermoil	Juvenil	Nuno Marques

A ADAL