



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LEIRIA
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



JORNADAS TÉCNICAS DA ADAL – ÉPOCA 2011-12

2ª Sessão – Leiria, 12 de Novembro de 2011

Em virtude da realização das I Jornadas Técnicas de Treino com Jovens da FPA no próximo dia 5 de Novembro, a Associação Distrital de Atletismo de Leiria, adiou para o próximo dia 12 de Novembro a 2ª sessão das Jornadas Técnicas da ADAL 2011. Será mais oportunidade de actualizar o conhecimento dos treinadores dos clubes filiados na ADAL nas áreas de Saltos e Estafetas e de aprendizagem e aperfeiçoamento para os atletas dos clubes filiados na ADAL. Esta actividade terá como formadores Cátia Ferreira, técnica da Juventude Vidigalense e Carlos Carmino DTR da ADAL. As sessões teóricas são abertas a todos os técnicos dos clubes federados na ADAL, a outros treinadores de atletismo e a professores dos grupos de Desporto Escolar. Para a componente prática estão convocados os atletas da lista que se segue.

Atleta	Escalão	Clube	Técnico
Rafael Gonçalves	Infantil	ACV	Tomé Agostinho
Rodrigo Duarte	Infantil	JV	Juliana Neto
Gonçalo Lucas	Infantil	JV	Juliana Neto
Alexandre Figueiredo	Infantil	JV	Juliana Neto
Manuela Martins	Infantil	ACV	Carlos Ferreira
Sónia Machado	Infantil	JV	Juliana Neto
Sara Monteiro	Infantil	CAN	Joaquim Murraças
Raquel Almeida	Infantil	ACDRA	Carlos Matos
Pedro Machado	Infantil	JV	Juliana Neto
Bryan Rodrigues	Infantil	ACV	Carlos Ferreira
Bárbara Andrade	Infantil	JV	Juliana Neto
Mariana Bento	Infantil	CAMG-I	Fernando Alves
Beatriz Domingues	Infantil	CAMG-I	Fernando Alves
Luís Rosa	Infantil	UDSG	Jorge Anastácio
Fábio Dias	Iniciado	ACV	Tomé Agostinho
André Eleutério	Iniciado	UDSG	Jorge Anastácio
João Ribeiro	Iniciado	UDSG	Jorge Anastácio
M.ª Inês Pagaimo	Iniciada	JV	Juliana Neto
Esmeralda Marques	Iniciada	ACV	Tomé Agostinho
Camila Soares	Iniciada	JV	Juliana Neto
Oleksandr Lyashchenko	Iniciado	CAMG-I	Fernando Alves

Daniela Jorge	Iniciada	JV	Juliana Neto
Sara Mota	Iniciada	JV	Juliana Neto
João Jesus	Iniciado	AEDD	George Silva

Se houver interesse de algum clube da ADAL em propor a participação de algum dos seus atletas filiados, o mesmo poderá fazer a proposta até 9 de Novembro (quarta-feira) que a mesma será estudada e dada resposta até ao dia 10.

Programa e horário:

Leiria, sábado, 12 Novembro 2011		
HORÁRIO	ACTIVIDADE	DESTINATÁRIOS
14h45 – 15h	Concentração	Atletas e Técnicos
15h – 16h30	Sessão prática	Atletas e Técnicos
16h30 – 18h	Sessão teórica	Técnicos

Os conteúdos das sessões de treino são da responsabilidade dos técnicos que elaborarão um documento que será facultado aos técnicos presentes. Será ainda feito um relatório sobre esta sessão das Jornadas Técnicas da ADAL.

A ADAL