



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

Sessão de 16 de Outubro

A Associação Distrital de Atletismo de Leiria, com o apoio da FPA, realiza no próximo dia 16 de Outubro a 1ª sessão das Jornadas Técnicas da ADAL 2011. Esta será uma oportunidade de actualizar o conhecimento dos treinadores dos clubes filiados na ADAL e de aprendizagem e aperfeiçoamento para os atletas dos clubes filiados na ADAL.

Esta actividade terá como formador António Graça, técnico da ADAL, coordenador do Clube Atletismo de M.^a Grande e com vasta experiência nesta área ao serviço da Federação Portuguesa de Atletismo e do Centro de Formação das Beiras. 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
João Fernandes	Juvenil	ACV	Mário Soares
Daniel Murraças	Juvenil	CAN	Joaquim Murraças
Edgar Alexandre	Iniciado	UDSG	Jorge Anastácio
Ana B. Fernandes	Juvenil	ACDRA	António Vasconcelos
Filipa Eutíquio	Iniciado	JV	José Barradas
Joana Ferreira	Iniciada	ADRM	Rui Militão
Hugo Vaz	Juvenil	ACDRA	Rui Norte
Afonso Esteves	Iniciado	ACDRA	António Vasconcelos
Ana Queiróz Alves	Juvenil	ADRM	Rui Militão
Melanie Santos	Juvenil	JV	Lino Barruncho
António Barros	Juvenil	ACDRA	Rui Norte
Eusébio Salvador	Juvenil	UDSG	Jorge Anastácio
Ana Carolina Oliveira	Juvenil	JV	Sérgio Ferrinho
Joana Marques	Juvenil	JV	Cláudio Matias
Vadym Khabzhynov	Juvenil	JV	José Barradas
Tiago Vieira	Iniciado	JV	Sérgio Ferrinho
João Pinto	Iniciado	CAMG	Fernando Alves
Mariana Cordeiro	Iniciado	CAMG	António Graça
Ivo Madureira	Iniciado	CAOB	António Miranda
Inês Santos	Iniciado	ACV	Mário Soares
Tatiana Rodrigues	Iniciado	CAMG	António Graça

Nuno Roberto	Iniciado	ACDRA	Carlos Matos
Luís Torres	Iniciado	JV	Rui Militão
Amândio Morgado	Iniciado	JV	Cândida Bairrada

Programa e horário:

DOMINGO, 16 de Outubro de 2011		
HORÁRIO	ACTIVIDADE	DESTINATÁRIOS
9h45 – 10h	Concentração	Atletas e Técnicos
10h – 11h30	Sessão prática	Atletas e Técnicos
11h30 – 13h	Sessão teórica	Técnicos
13h00	ALMOÇO	Atletas e Técnicos

Os conteúdos das sessões de treino são da responsabilidade do professor António Graça que deverá entregar um documento aos técnicos presentes. Será ainda feito um relatório sobre esta sessão das Jornadas Técnicas da ADAL.

A ADAL