

	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 PROVAS COMBINADAS

Dando cumprimento ao calendário desportivo da Associação Distrital de Atletismo de Leiria, vai esta Associação organizar uma concentração de Iniciados e Juvenis (escalões referentes a 2019) para a qual estão convocados os atletas que constam na tabela no final do documento, assim como os respetivos treinadores.

A ADAL não se responsabiliza pelas refeições dos atletas e treinadores durante a concentração.

A ausência injustificada dos atletas nesta concentração implicará a sua exclusão das seleções distritais na época 2018/2019.

Data: 25-11-2018

Hora de início da atividade: 9h30

Hora de fim da atividade: 17h00

Local: Estádio Municipal da Pombal

Responsável técnico: Daniela Ferreira

Técnicos Colaboradores: Cândida Bairrada, Diogo Correia e Tomé Agostinho

Objetivos: Preparar os atletas para eventuais representações da ADAL no Triatlo Técnico Nacional; Melhorar e partilhar o conhecimento sobre o treino das Provas Combinadas; Demonstrar a importância de treinar todas as disciplinas que compõem as Provas Combinadas; Adquirir hábitos de treino sistemático e regular.

Programa-horário: 25 de Novembro

Hora	Atividade
9h30	- Receção aos atletas e Treinadores - Apresentação da actividade e dos Treinadores
9h45	- Início do Aquecimento Geral
10h15	- Distribuição dos Atletas pelas 4 estações técnicas: Barreiras, Salto em Comprimento, Salto em Altura e Lançamento do Peso - Início das Atividades Técnicas (45 minutos por Estação)
12h00	- Retorno à calma
12h15	- Final da 1ª parte da sessão
15h00	- Início da 2ª parte da sessão - Aquecimento Dinâmico
15h15	- Distribuição dos Atletas pelas 4 estações técnicas: Barreiras, Salto em Comprimento, Salto em Altura e Lançamento do Peso - Início das Atividades Técnicas (45 minutos por Estação)
16h45	- Retorno à calma
17h00	- Reflexão e balanço final da atividade

Atletas convocados:

Atleta	Escalão	Clube
Yoelvis Companioni	Ini	Juventude Vidigalense
Eduardo Oliveira	Ini	Juventude Vidigalense
Hugo Tavares	Ini	ACDR Arneirense
Tiago Gomes	Ini	AC Batalha
Miguel Marques	Ini	CA Marinha Grande
Bernardo Cunha	Ini	GD Pedreiras
Bruno Albuquerque	Ini	CA Nazaré
Joana Gameiro	Ini	Juventude Vidigalense
Ana Matilde Reis	Ini	Juventude Vidigalense
Margarida Santos	Ini	AC Batalha
Vera Goucha	Ini	Juventude Vidigalense
Diogo Meneses	Juv	Juventude Vidigalense
João Gonçalves	Juv	CA Marinha Grande
André Petriv	Juv	Juventude Vidigalense
Francisco Silva	Juv	Juventude Vidigalense
Salvador Bilreiro	Juv	Juventude Vidigalense
M ^a Inês Teixeira	Juv	CA Marinha Grande
Ashley Nhunga	Juv	Juventude Vidigalense
Sofia Lavreshina	Juv	Juventude Vidigalense
Bruna Santos	Juv	Juventude Vidigalense

Leiria, 3 de novembro de 2018

A ADAL