

	<p align="center"><b>ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LERIA</b>  Estádio Municipal de Leiria – E. C. Marrazes;  Apartado 552, 2416- 904 Leiria  Telef. 244 827 580 Fax 244 812 972  E-mail: <a href="mailto:assleiria@adal.pt">assleiria@adal.pt</a>  <a href="http://www.adal.pt">www.adal.pt</a></p>	
---	--	---

### CONCENTRAÇÃO DE VELOCIDADE, BARREIRAS, LANÇAMENTOS E MARCHA

A Associação Distrital de Atletismo de Leiria vai organizar, no próximo dia 30 de novembro, no Estádio Municipal da Marinha Grande, uma concentração destinada aos atletas dos setores supramencionados.

**A ausência injustificada dos atletas nesta concentração implicará a sua exclusão das seleções distritais na época 2019/2020.**

**Local:** Estádio Municipal da Marinha Grande

**Responsáveis técnicos:** Carlos Carmino (marcha), José Henriques (lançamentos), Carlos Matos e Daniela Ferreira (velocidade e barreiras)

**Destinatários:**

Todos os atletas e técnicos referenciados na tabela abaixo.

**Objetivos (para os treinadores):**

- Melhorar o conhecimento técnico sobre as áreas da velocidade, barreiras, marcha e lançamentos;
- Promover a partilha de experiências entre treinadores.

**Objetivos (para os atletas):**

- Criar hábitos de treino sistemático e regular;
- Motivar os atletas para os requisitos da alta e média competição.

Horário	Atividade
09h30-09h45	Receção dos atletas e treinadores
10h00-12h15	1.ª sessão de treino
12h30-14h00	Almoço
14h00-15h30	Conversa com os treinadores sobre o planeamento da época 2019/2020
15h30-17h30	2.ª sessão de treino

Atletas convocados			
Atleta	Clube	Setor	Treinador
Aleandre Babych	AAADP	Velocidade	Hugo Oliveira
Diogo Nogueira	ACDR Arneirense	Velocidade	Alexandre Cardeira
Hugo Tavares	ACDR Arneirense	Velocidade	Alexandre Cardeira
Beatriz Castelhana	ACDR Arneirense	Velocidade	Alexandre Cardeira
Catarina Silva	J. Vidigalense	Velocidade	Tomé Agostinho
Carolina Castro	J. Vidigalense	Velocidade	Daniela Ferreira
Sofia Quintino	ACDR Arneirense	Velocidade	Alexandre Cardeira

Vera Goucha	J. Vidigalense	Velocidade	Tomé Agostinho
Margarida Santos	J. Vidigalense	Velocidade	Tomé Agostinho
Sara Brites	J. Vidigalense	Velocidade	Tomé Agostinho
Ândria Piló	CA Nazaré	Velocidade	Daniel Freire
Pedro Bento	Bairro dos Anjos	Velocidade	Ana Pinho
Carolina Marques	J. Vidigalense	Velocidade	Tomé Agostinho
Margarida Santos	J. Vidigalense	Velocidade	Tomé Agostinho
Vadym Skafaryk	J. Vidigalense	Velocidade	Tomé Agostinho
Luca Cruz	J. Vidigalense	Velocidade	Tomé Agostinho
Rodrigo Silva	CDBBR	Martelo	Mario Lima
Leonor Belchior	ACDR Arneirense	Martelo	Júlio Henriques
Rita Oliveira	CA Nazaré	Martelo	Júlio Henriques
Dany Petruz	J. Vidigalense	Martelo	Miguel Carreira
Miguel Marques	CAMG	Velocidade / Dardo	Miguel Lucas
Ludovico Almeida	AC Batalha	Martelo	Claudia Rodrigues
André Galego	AAADP	Disco	Hugo Oliveira
Sara Conceição	CA Nazaré	Disco	Vítor Neto
Yoelvis Companioni	J. Vidigalense	Peso	Daniela Ferreira
Eduardo Fernandes	AAADP	Peso / Dardo / Disco	Hugo Oliveira
Margarida Rocha	AAADP	Peso	Hugo Oliveira
Laura Mónico	J. Vidigalense	Disco	Simão Pombo
João Silva	J. Vidigalense	Peso	Joana Carvalho
Eva Varela	CA Nazaré	Dardo	Vítor Neto
Francisco Calhau	J. Vidigalense	Martelo/Disco	Diogo Correia
Carolina Caseiro	J. Vidigalense	Dardo/Peso	Diogo Correia
Elisângela Codinha	GD Atouguiense	Marcha	José Oliveira
Beatriz Castanheira	GD Atouguiense	Marcha	José Oliveira
Patrícia Rosa	CAMG	Marcha	Virgílio Bastos
Leonor Reis	CA Óbidos	Marcha	António Miranda
Isa Ferreira	GD Pedreiras	Marcha	Emanuel Moniz
Mariana Santos	GD Pedreiras	Marcha	Emanuel Moniz
Érica Leal	GD Pedreiras	Marcha	Emanuel Moniz
Leonor Formiga	CA Nazaré	Marcha	Vítor Neto
David Gregório	J. Vidigalense	Marcha	Vítor Neto
Francisco Lima	CDBBR	Marcha	Mário Lima
Ricardo Marques	GACV	Marcha	António Gonçalves
Eduardo Camarate	J. Vidigalense	Marcha	Miguel Carreira
Leonardo Jacinto	J. Vidigalense	Marcha	Simão Pombo

A ADAL disponibilizará o almoço aos atletas e treinadores convocados.

A ADAL