

	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 MEIO FUNDO

Marinha Grande (Estádio Municipal), 2 de Maio de 2015

A Associação Distrital de Atletismo de Leiria vai levar a efeito uma concentração para jovens corredores de meio fundo, no próximo dia 2 de maio, no Estádio Municipal da Marinha Grande, a partir das 15h00, com os atletas e respetivos treinadores, que constam da lista abaixo. Os atletas devem vir já equipados (prontos para treinar) e trazer sapatilhas de bicos.

O responsável por esta atividade é Rui Militão, Diretor Técnico da ADR Mata, e de atletas internacionais e treinador de atletismo de grau III – meio fundo. Estão convidados todos os técnicos dos clubes da ADAL, interessados nesta área, a assistirem a esta formação de caráter teórico prático.

Poderemos considerar a possibilidade de envolver mais atletas nesta concentração, devendo os clubes fazer proposta à ADAL até ao dia 30 de Abril para assleiria@adal.pt

Atleta	Clube	Técnico
Henrique Cachado (2000)	CA Óbidos	António Miranda
Eduardo Oliveira (2000)	Bairro dos Anjos	Abílio Figueira
Daria Melnyk (2000)	Juventude Vidigalense	Nataniel Lopes
Inês Alves (2001)	ADR Mata	Rui Militão
Gabriel Santos (2000)	CA Marinha Grande	Fernando Alves e João Pereira
Maria João Esteves (2001)	CA Marinha Grande	Fernando Alves e João Pereira
João Leal (98)	Juventude Vidigalense	Diana Relvas
Diogo Ramalho (98)	UD Santiago da Guarda	Jorge Anastácio
Samuel Santos (99)	Juventude Vidigalense	Nataniel Lopes
Rodolfo Silva (98)	NDA Pombal	António Freire
Esther Maduke (98)	ACDR Arneirense	António Vasconcelos
Bruna Costa (98)	Bairro dos Anjos	Nanci Sousa
Rute Ferreira (98)	NDA Pombal	António Freire
Daniela Rodrigues (98)	CA Marinha Grande	Fernando Alves
Tiago Vieira (96)	UD Santiago da Guarda	Jorge Anastácio
André Eleutério (97)	UD Santiago da Guarda	Jorge Anastácio
Filipa Eutíquio (96)	Juventude Vidigalense	Paulo Dias
Cátia Ferreira (96)	NDA Pombal	António Freire
Mariana Cordeiro (96)	CA Marinha Grande	António Graça
Joana Ferreira (97)	ADR Mata	Rui Militão
André Simões (97)	Juventude Vidigalense	Nataniel Lopes
João Ferreira (99)	NDAP	António Freire
João Leal (99)	Juventude Vidigalense	Diana Relvas
Clara Pinto (2001)	Bairro dos Anjos	Ana Pinho
Diana Santos	AE – Cister Alcobaça	Paulo Carreira
Beatriz Santos (2000)	GACaranguejeira	Diamantino Lopes
Rodrigo Ferreira (2000)	GAUBajouca	Licínio Silva
Miguel Silva (2000)	ACBatalha	Casimiro Gomes
Miguel Simões (2001)	Juventude Vidigalense	Nataniel Lopes
Rita Camponês (99)	GACaranguejeira	Diamantino Lopes

Programa e horário da concentração:

Marinha Grande (Estádio Municipal), sábado, dia 2 de Maio de 2015			
Horário	Atividade	Âmbito	Destinatários
15h00 – 15h30	Avaliação antropométrica	Prático	Atletas e treinadores
15h30 – 16h00	Aquecimento e técnica de corrida	Prático	Atletas e treinadores
16h00 – 16h45	Avaliação da dinâmica da passada	Prático	Atletas
16h45 – 17h30	Corrida contínua de acordo com a idade e a preparação de cada jovem	Prático	Atletas

A ADAL