

	<p align="center">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</p>	
---	--	---

AÇÃO DE FORMAÇÃO TEÓRICO PRÁTICA SOBRE VELOCIDADE, BARREIRAS E ESTAFETAS

A Associação Distrital de Atletismo de Leiria vai organizar, no próximo dia 28 de novembro, na Marinha Grande, uma Ação de Formação sobre velocidade, barreiras, de características teórico-práticas, aberta a todos os treinadores interessados nesta área e a um grupo de atletas convidados pela ADAL, pertencentes aos escalões de iniciados e juvenis e que constam na tabela abaixo. Esta ação será orientada pelo técnico nacional Rui Norte e com o apoio biomecânico de Paulo Oliveira.

Local: Estádio e Auditório Municipal de Marinha Grande

Responsáveis técnicos: Rui Norte e Paulo Oliveira (biomecânico)

Destinatários:

Todos os atletas e técnicos referenciados na tabela anexa. Os clubes da ADAL poderão propor outros nomes que não constem da lista, cabendo ao responsável pela concentração a decisão final sobre a inclusão desses atletas.

Objetivos:

Melhorar o conhecimento técnico sobre as provas de velocidade, barreiras;
Criar hábitos de treino regular para provas de velocidade, barreiras;
Motivar os atletas para os requisitos da alta competição;
Promover a partilha de experiências entre treinadores.

Programa-horário:

Horário	Tema	Âmbito	Formador
10h00-12h00	O Treino da Velocidade e Barreiras – Controlo e Avaliação	Teórico Prático	Rui Norte e Paulo Oliveira
ALMOÇO			
13h30-15h00	O Planeamento do treino para jovens Velocistas	Teórico	Rui Norte
15h00-16h30	Análise e avaliação dos aspetos técnicos da fase de aceleração, Velocidade Máxima e transposição de barreiras	Teórico	Rui Norte e Paulo Oliveira

Solicitamos que confirmem por email (assleiria@adal.pt) a presença dos vossos atletas e treinadores nesta atividade, até sexta feira, 27-11.

Atletas e treinadores convocados			
Atleta	Clube	Escalão 2016	Treinador
Joana Carlos (99)	Juventude Vidigalense	Juvenil	Diana Relvas
Bárbara Mota (00)	Atlético Clube de Vermoil	Juvenil	Nuno Marques
Juliana Brites (00)	Juventude Vidigalense	Juvenil	Cátia Ferreira
Alina Humenyuk (00)	Juventude Vidigalense	Juvenil	Cátia Ferreira
Miguel Baptista (99)	Juventude Vidigalense	Juvenil	Joaquim Marques
Lucas Dias (99)	Atlético Clube de Vermoil	Juvenil	Nuno Marques
João Silva (99)	Atlético Clube de Vermoil	Juvenil	Nuno Marques
Ricardo Ribeiro (99)	CA M.ª Grande	Juvenil	Cândida Bairrada
Erik Kostytsya (99)	Juventude Vidigalense	Juvenil	João Fontela
Rodrigo Agostinho (01)	Juventude Vidigalense	Iniciado	Cátia Ferreira
Gonçalo Soares (01)	AE Cister Alcobaça	Iniciado	Joaquim Marques
Carina Silva (01)	Juventude Vidigalense	Iniciada	Rui Norte
M.ª Inês Teixeira (02)	CA M.ª Grande	Iniciada	Cândida Bairrada
Eduarda Ferreira (01)	Juventude Vidigalense	Iniciada	Cátia Ferreira
André Pimenta (01)	Juventude Vidigalense	Iniciado	Cátia Ferreira

A ADAL