



Plano de Apoio - Desenvolvimento Estratégico

GRUPO DE INTERVENÇÃO - Lançamentos

Nome	Sexo	A.N.	Escalão 2016	Treinador	Clube	Disciplina
Patrícia Cravo	F	1999	Juvenil II	Tiago Pereira	ACV	Dardo
Ricardo Bogalho	M	1999	Juvenil II	Eduardo Moura	J. Vidigalense	Dardo
Inês Carreira	F	2000	Juvenil I	Eduardo Moura	J. Vidigalense	Dardo
Sara Ferreira	F	2000	Juvenil I	Eduardo Moura	J. Vidigalense	Dardo
Pedro Silvano	M	2000	Juvenil I	Eduardo Moura	J. Vidigalense	Dardo
Micaela Salgado	F	2001	Iniciado II	Hugo	ACV	Dardo
Diana Almeida	F	2002	Iniciado I	Eduardo Moura	J. Vidigalense	Dardo
André Roberto	M	2002	Iniciado I	Eduardo Moura	J. Vidigalense	Dardo
Alexandre Henriques	M	1999	Juvenil II	José Henriques	BVB	Disco
Micaela Sereno	F	2000	Juvenil I	Paulo Reis	J. Vidigalense	Disco
Tiago Maia	M	2000	Juvenil I	José Henriques	BVB	Disco
Rúben Antunes	M	1999	Juvenil II	Paulo Reis	J. Vidigalense	Martelo
Laura Monteiro	F	2001	Iniciado II	Paulo Reis	J. Vidigalense	Martelo
João Moreira	M	2001	Iniciado II	Joaquim Almeida	GDP	Martelo
Hugo Cordeiro	M	1999	Juvenil II	Tiago Pereira	ACV	Peso
José Costa	M	2000	Juvenil I	António Gonçalves	GACV	Peso
Gonçalo Soares	M	2001	Iniciado II	Joaquim Marques	AE-CA	Peso
Márcio Alves	M	2001	Iniciado II	Fernando Alves	CAMG	Peso
Camila Carreira	F	2002	Iniciado I	Paulo Reis	J. Vidigalense	Peso



Ação 1 - Dia 21 de Novembro de 2015

Programa:

9h45	Concentração no Centro Nacional de Lançamentos			
10h00	Aquecimento conjunto			
	peso	disco	martelo	dardo
10h30-11h30	Teste Pés Juntos e Triplos	Teste Dorsal e Frontal	Teste Dorsal e Frontal	Teste Pés Juntos e Triplos
11h30-12h30	Treino Técnico	Treino Técnico	Aprendizagem Halterofilia	Aprendizagem Halterofilia
12h30-14h00	Almoço			
14h00-15h00	Exemplo do Planeamento do Treino para um lançador juvenil - Teórico			
15h00-15h30	Modelo de Treino nos lançamentos (escalões jovens) - Teórico			
15h30-16h30	Teste Dorsal e Frontal	Teste Pés Juntos e Triplos	Teste Pés Juntos e Triplos	Teste Dorsal e Frontal
16h30-17h30	Aprendizagem Halterofilia	Aprendizagem Halterofilia	Treino Técnico	Treino Técnico
17h30-18h30	Treino em Circuito + Flexibilidade (conjunto)			

Enquadramento Técnico:

Dardo	Diogo Correia
Disco	Paulo Reis
Martelo	Miguel Carreira
Peso	Tiago Pereira
Halterofilia	Nuno Ribeiro