

	<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 SALTOS, MARCHA E MEIO FUNDO**

A Associação Distrital de Atletismo de Leiria vai organizar, no próximo dia 2 de novembro, no Estádio Municipal de Pombal, uma concentração destinada aos atletas iniciados dos setores supramencionados.

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

**Local:** Estádio Municipal de Pombal

**Responsáveis técnicos:** Carlos Carmino (marcha), Paulo Carreira (meio fundo) e Cândida Bairrada (saltos)

**Destinatários:**

Todos os atletas e técnicos referenciados na tabela abaixo.

**Objetivos (para os treinadores):**

- Melhorar o conhecimento técnico sobre as áreas da marcha, meio fundo e saltos;
- 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.

**Programa-horário:**

Horário	Tema	Formador
09h30-09h45	Receção dos atletas e treinadores	
10h00-11h00	Aquecimento Geral e Específico	Todos os treinadores
11h00-12h15	Técnica de Marcha e Marcha Contínua Técnica de Saltos horizontais Técnica de Corrida e Corrida Contínua	Carlos Carmino Cândida Bairrada Paulo Carreira
12h15-13h30	Almoço	
13h45-15h00	Conversa com os treinadores sobre o planeamento da época 2019/2020	Todos os treinadores
15h00-16h30	Técnica de Marcha e Marcha Contínua Técnica de Saltos horizontais Técnica de Corrida e Corrida Contínua/Fartlek	Carlos Carmino Cândida Bairrada Paulo Carreira
16h30-17h30	Condição física geral	
17h45	Fim da concentração	

Atletas convocados			
Atleta	Clube	Setor	Treinador
Constança Silva	GD Pedreiras	Marcha	Emanuel Moniz
Elisangela Codinha	GD Atouguiense	Marcha	José Oliveira
Patrícia Rosa	CA Marinha Grande	Marcha	Virgílio Bastos
Francisco Lima	CD Bombarral	Marcha	Mário Lima
David Gregório	Juv. Vidigalense	Marcha	Vítor Neto
Marta Vieira	GD Pedreiras	Marcha	Emanuel Moniz
Rui Pinto	AD Pombal	Saltos	Hugo Oliveira
Yoelvis Companioni	Juv. Vidigalense	Saltos	Daniela Ferreira
Eduardo Oliveira	Juv. Vidigalense	Saltos	Daniela Ferreira
Tiago Gama	AD Pombal	Saltos	Hugo Oliveira
Vera Goucha	Juv. Vidigalense	Saltos	Daniela Ferreira
Bernardo Cunha	GD Pedreiras	Saltos	Cláudio Matias
Ana Carvalho	Juv. Vidigalense	Saltos	Daniela Ferreira
Sofia Quintino	ACDR Arneirense	Saltos	Alexandre Cardeira
Margarida Santos	Juv. Vidigalense	Saltos	Daniela Ferreira
Joana Bento	Bairro dos Anjos	Saltos	Ana Pinho
Lara Duarte	Juv. Vidigalense	Saltos	Tomé Agostinho
André Rodrigues	CAMG	Saltos	Cândida Bairrada
Ana Reis	Juv. Vidigalense	Saltos	Daniela Ferreira
Tiago Silva	GA Caranguejeira	½ fundo	Rui Militão
Duarte Rodrigues	AC Batalha	½ fundo	Joaquim Carvalho
Mariana Vidinha	Juv. Vidigalense	½ fundo	António Graça
Eduarda Silva	Juv. Vidigalense	½ fundo	João Bernardo
Tomás Pedro	GD Pedreiras	½ fundo	Claudio Matias
Tomás Casimiro	ACDR Arneirense	½ fundo	Alexandre Cardeira
Márcio Dias	AE Cister Alcobaça	½ fundo	Paulo Carreira

A ADAL disponibilizará o almoço aos atletas e treinadores convocados.

A ADAL