



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LEIRIA
Estádio Municipal de Leiria – Apartado 552, 2401- 976 Leiria
Telef. 244 827 580 Fax 244 812 972
E-mail: assleiria@adal.pt;
dtr.carmino@adal.pt; antoniograca@adal.pt
www.adal.pt

CONCENTRAÇÕES DE PÁSCOA DA ADAL/PROGRAMA DE ACOMPANHAMENTO DE JOVENS TALENTOS

A Associação Distrital de Atletismo de Leiria, aproveitando a interrupção lectiva de Páscoa, vai levar a efeito um conjunto de Concentrações, destinadas aos melhores atletas leirienses dos escalões de Iniciados e Juvenis.

Estando conscientes que a maioria dos atletas convocados deverão ser seleccionados para representar a ADAL na Final Nacional do Torneio Olímpico Jovem, e mesmo para outras competições de selecção, os objectivos destas Concentrações serão contribuir para a preparação e formação desportiva destes jovens, criar espírito de grupo e motivar os atletas para o treino regular.

Apesar de reconhecermos a impossibilidade de alguns dos treinadores em poderem estar presentes, solicitamos a melhor compreensão aos clubes para o transporte dos atletas para estas Concentrações.

O local de encontro será na porta 2 do Estádio Municipal de Leiria para as disciplinas cujas actividades terão lugar na pista do Estádio Municipal e no Centro Nacional de Lançamentos, no caso dos lançamentos. A hora de início das actividades, de carácter principalmente técnico-prático deverá ser às 10h, no entanto, o encontro deverá ser às 9h45.

Programa das actividades:

Horas	Actividades	Destinatários
9.45	Recepção dos participantes - Porta 2	Atletas e treinadores
10.00 – 12.00	Treino	Atletas e treinadores

Actividades e formadores

Dia	Área	Formador	Local
30 Março – Terça	Velocidade	Cátia Ferreira	Estádio M. Leiria
30 Março – Terça	Lançamentos (Disco e Martelo)	Fernando Alves	Centro N. Lançam.
30 Março – Terça	Marcha	Carlos Carmino	Estádio M. Leiria
31 Março - Quarta	Meio-Fundo	António Graça	Estádio M. Leiria
31 Março - Quarta	Estafetas	Cátia Ferreira e Carlos Carmino	Estádio M. Leiria
1 Abril - Quinta	Saltos	Cátia Ferreira e George Silva	Estádio M. Leiria
2 Abril – Sexta	Lançamentos (Dardo e Peso)	Eduardo Moura	Centro N. Lançam.
6 Abril – Terça	Lançamentos (Disco e Martelo)	Fernando Alves	Centro N. Lançam.
6 Abril – Terça	Saltos – Vara	George Silva	Estádio M. Leiria
6 Abril – Terça	Marcha	Carlos Carmino	Estádio M. Leiria
7 Abril – Quarta	Meio-Fundo	António Graça	Estádio M. Leiria
7 Abril – Quarta	Barreiras	Carlos Carmino	Estádio M. Leiria

ADAL