



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO

Fundada em 1921

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA DESPORTIVA

Filiada na FIAA, AEA e AIA

Membro Honorário da Ordem do Infante D. Henrique

Colar de Honra ao Mérito Desportivo

Medalha de Mérito Desportivo

Largo da Lagoa, 15 - B - 2799-538 Linda-a-Velha Tel: +351 21 414 60 20 Fax: +351 21 414 60 21

website: <http://www.fpatletismo.pt> e-mail: fpa@fpatletismo.pt



Direcção Técnica Nacional Sector de Marcha

CONCENTRAÇÃO DE JUNIORES E ESPERANÇAS: 13 e 14 de Novembro de 2010;

OBJECTIVOS: Preparação da época e Avaliação Técnica;

LOCAL: Estádio Municipal de Leiria

- Início: 13 de Novembro, às 9h30, prontos para treinar;
- Saída: 14 de Novembro, após o almoço.

ALOJAMENTO: Hotel S. Luís **REFEIÇÕES:** Restaurante Estádio

LISTA DE CONVOCADOS:

Treinaçoes (9)	Atletas Masculinos (5)		Atletas Femininos (6)	
Domingos Fernandes	Luís Lopes	GS-RC	Ana Cláudia Conceição	SCB
Jorge Miguel	Bruno Pedro	GACV	Daniela Cardoso	ACV
António Gonçalves	Flávio Silva	CAM-VC	Nádia Silva	CBP
José Magalhães	Samuel Pereira	VAG	Anna Hurlebaus	CNRM
Pedro Martins	Diogo Henriques	CNRM	Sandra Monteiro	SLB
Pedro Soares			Liliana Martins	GCAD
Manuel Silva				
Sérgio Salvaço				
Carlos Carmino				

Confirmação até ao dia 8 de Novembro, pelo e-mail dtr.carmino@adsl.pt telefone 244 827 580 (9h30 às 12h30 e 14h30 às 18h) ou fax: 244 812 972.

os Melhores Atletas... no Melhor Cenário.
Não perca!

albufeira2010.com

12 DEZ 2010 Pista das Açoteias A partir das 11h00





FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO

Fundada em 1921

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA DESPORTIVA

Filiada na FIAA, AEA e AIA

Membro Honorário da Ordem do Infante D. Henrique

Colar de Honra ao Mérito Desportivo

Medalha de Mérito Desportivo

Largo da Lagoa, 15 - B - 2799-538 Linda-a-Velha Tel: +351 21 414 60 20 Fax: +351 21 414 60 21

website: <http://www.fpatletismo.pt> e-mail: fpa@fpatletismo.pt



ACTIVIDADES PROPOSTAS PARA A CONCENTRAÇÃO

Dia	Hora	Actividade proposta	Dia	Hora	Actividade proposta
13	09h15 11h00	Treino Técnico Reforço Muscular Marcha Contínua Fraça 40'	14	09h15 11h00	Treino Técnico - Avaliação Treino Longo Marcha Contínua Fraça (1h30)
	11h15 12h30	JORNADAS TÉCNICAS A preparação para Barcelona'10 João Vieira		12h00	ALMOÇO
	12h30	ALMOÇO			
	14h00 15h00	JORNADAS TÉCNICAS Resumo de algumas comunicações apresentadas na Conferência Europeia de Marcha Carlos Carmino			
	15h00 16h00	JORNADAS TÉCNICAS Resumo de algumas comunicações apresentadas na Conferência Europeia de Marcha Paulo Murta			
	16h00 às 16h30	DEBATE			
	16h30 18h30	Treino Técnico Fartleck 1h			

Informa-se que não será considerada a presença dos que não fizerem a sua confirmação.

Técnico Nacional de Marcha

Carlos Carmino

os Melhores Atletas... no Melhor Cenário.
Não perca!

albufeira2010.com

12 DEZ 2010 Pista das Açoteias A partir das 11h00

