



Direcção Técnica Nacional
Sector de Barreiras

CONCENTRAÇÃO DE JUNIORES : 12 E 13 MAR 2011

OBJECTIVOS: Preparação, Observação e Avaliação

LOCAL: CAR – JAMOR

- Entrada: **12 de Março, ao almoço;**
- Saída: **13 de Março, após almoço.**

ALOJAMENTO: Centro de Estágio

Solicita-se a confirmação da presença até ao próximo dia **9 de Março de 2011**, para a Secretária da DTN Sandra Onofre, pelo e-mail: dtm@fp atletismo.pt, por telefone: 214146026 (das 14h às 20h) ou por fax: 21414 60 21.

LISTA DE CONVOCADOS:

Atletas	Clube	Associação	Treinador
John Martins **	ADREP	Aveiro	Mário Cordeiro **
Vera Castro **	EBPGS	Braga	Emanuel Brandão **
Andreia Crespo **	NDCG	Guarda	Brito Gordo **
David Cerqueira	SLB	Lisboa	Paulo Barrigana
Paulo Conceição	SLB	Lisboa	João Ribeiro
Hugo Santos	SCP	Lisboa	José Fonseca
Raul Fernandes	SCP	Lisboa	Mário Barbosa **
Hélder Pinto **	SCB	Braga	Rui Moita *
André Costa *	GDRCC	Setúbal	Fernando Pereira
Sténia Bentucal	CASM	Lisboa	

*Entram a 12 e saem a 13 MAR 2011

** Entram a 11 e saem a 13 MAR 2011

Mais se informa que a FPA não se responsabiliza pelo pagamento do transporte para o continente (ida e volta) dos atletas e respectivos treinadores residentes nas Regiões Autónomas Madeira/ Açores.

Os atletas e treinadores da Zona de Lisboa que necessitem de alojamento deverão informar a FPA.

João Ribeiro
Técnico Nacional de Barreiras



Plano de Actividades da Concentração

	Sáb. (12 Março)	Dom. (13 Março)
Manhã	10.00h: Treino <i>- Treino técnico e ritmico de barr. baixas e altas</i> <i>-metodologias específicas</i> <i>- Treino de força</i> <i>Multi-saltos</i> <i>- Testes</i> 12.30: Observação de registos vídeo	10.00h: Treino <i>- Treino técnico e ritmico de barr. baixas e altas</i> <i>-metodologias específicas</i> <i>- Treino de força</i> <i>Multi-lançamentos</i> <i>- Testes</i> 12.30: Observação de registos vídeo e Reunião Final
Tarde	14.00: Reunião de Treinadores 15.30h Treino <i>- Treino técnico e ritmico de barr. Baixas e altas</i> <i>-metodologias específicas</i> <i>- Treino de força</i> <i>Trabalho com halteres</i> <i>- Testes</i> 18.00-Observação de registos vídeos	
Noite	21.00 – Reunião de treinadores Organização do processo de treino e calendário competitivo	