



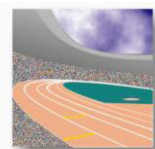
# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO

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



## Direcção Técnica Nacional Sector de Meio Fundo – Jovem

### ESTÁGIO DA PÁSCOA DO SECTOR DE MEIO FUNDO : 5 A 8 ABR 2010

#### OBJECTIVOS: Preparação, Observação e Avaliação

#### LOCAL: Porto – Faculdade de Ciência e Desporto da Universidade do Porto

- Entrada: **5 de ABR, ao almoço;**
- Saída: **8 de ABR, após almoço.**

#### ALOJAMENTO: Será anunciado posteriormente

Solicita-se a confirmação da presença até ao próximo dia **30 de Março de 2010**, para a Secretária da DTN Sandra Onofre, pelo e-mail: [dtn@fpatletismo.pt](mailto:dtn@fpatletismo.pt), por telefone: 214146026 (das 14h às 20h) ou por fax: 21414 60 21.

#### LISTA DE CONVOCADOS:

Atletas Masculinos	Clube	Atletas Femininos	Clube
Jorge Baptista	ADREP	Mariana Brás *	SCUT
Diogo Lourenço	CAOV	Ana Queirós Alves	JV
Miguel Moreira *	Pego Longo	Eugénia Peixoto	UDV
José Costa	FCP	Marta Martins	FCP
Rui Pinto	UDV	Catarina Carvalho	UD Zona Alta
José Santos *	SFRAA	Susana Godinho	SLB
João Cruz	MAC	Patrícia Caldas	SCB
Miguel Borges	CBP	Débora Santos	Adercus
Ruben Felizardo	CAS	Diana Soares	SLB
Eusébio Oliveira	ADA	Barbara Ferreira	SCB
Rodrigo Silva *	SFRAA		
Isaac Gonçalves *	GDRC		
Nuno Santos *	Vila Rei		

#### **Treinadores**

Pedro Rocha
Paulo Colaço
Celestino Semedo *
Rui Militão

Nota: Todos os treinadores dos atletas convocados para o estágio, estão convidados para o jantar de segunda-feira e para participar na reunião técnica.



# 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



## Plano de Estagio

5 de Abril 2010	6 de Abril 2010	7 de Abril 2010	8 de Abril 2010
Segunda	Terça	Quarta	Quinta
	Análise Cinemática	Testes de Força	Teste Two Speed Test
Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
Teste V4 Capacidade aeróbica	Descanso Visita Cultural	Corrida Contínua	Final Estagio
21.00 Reunião Técnica		Reunião Técnica	

- ➡ Os treinos decorrerão na pista da Faculdade de Ciência e Desporto da Universidade do Porto.
- ➡ Os atletas e treinadores convocados devem dar entrada a hora de almoço de segunda-feira.
- ➡ Os atletas e treinadores assinalados com (\*) deverão estar pelas 09:00h, do dia 5 de Abril, na Sede da FPA, para serem transportados numa carrinha requisitada para este efeito;

**Pedro Rocha**  
**Técnico Nacional Meio Fundo**