



Direcção Técnica Nacional  
Sector de Barreiras

**CONCENTRAÇÃO DE JUNIORES : 8 E 9 MAI 2010**

**OBJECTIVOS: Preparação, Observação e Avaliação**

**LOCAL: Alcanena (Pista de Atletismo do Estádio Municipal de Alcanena)**

- Entrada: **8 de Maio, ao almoço;**
- Saída: **9 de Maio, após almoço.**

**ALOJAMENTO: Hotel Eurosol**

Solicita-se a confirmação da presença até ao próximo dia **5 de Maio de 2010**, para a Secretária da DTN Sandra Onofre, pelo e-mail: [dtm@fpatedatismo.pt](mailto:dtm@fpatedatismo.pt), por telefone: 214146026 (das 14h às 20h) ou por fax: 21414 60 21.

**LISTA DE CONVOCADOS:**

Atletas	Clube	Associação	Treinador
Roberto Nobrega	ADRAP	Madeira	Manuel Almeida
Jonh Martins	ADREP	Aveiro	Mário Cordeiro
Hugo Silva	CSM	Madeira	Adriano Gonçalves
André Lima	SCP	Lisboa	João Ribeiro
Hélio Vaz	NDCG	Guarda	Brito Gordo
João Fontela	CCSJM	Aveiro	Carlos Carmino
Sténia Bentucal	CASM	Lisboa	
Fani Ferreira	ACV	Leiria	

*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.*

João Ribeiro  
Técnico Nacional de Barreiras

Plano de Actividades da Concentração

	Sáb. (20 Março)	Dom. (21 Março)
Manhã	<b>10.00h: Treino</b> <i>- Treino técnico e ritmico de barr. baixas e altas</i> <i>-Partidas</i>  <b>- Testes</b>	<b>10.00h: Treino</b> <i>- Treino técnico e ritmico de barr. baixas e altas</i> <i>Metodologias específicas</i>  <b>- Treino de força</b> <i>Multi-lançamentos</i>  <b>- Testes</b> <b>12.30: Observação de registos vídeo e reunião Final</b>
Tarde	<b>14.00: Reunião de Treinadores</b>  <b>15.30h Treino</b> <i>- Treino técnico e ritmico de barr. Baixas e altas</i> <i>Metodologias específicas</i> <b>- Treino de força</b> <b>e Testes</b> <i>Multi-saltos</i>  <b>18.00-Observação de registos vídeos</b>	
Noite	<b>21.00 – Reunião de treinadores</b>  <b>Organização do processo de treino e calendário competitivo</b>	