

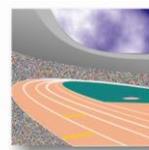


FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO

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 Marcha

CONCENTRAÇÃO DE JUNIORES E ESPERANÇAS: 11 e 12 de Dezembro de 2010;

OBJECTIVOS: Preparação da época e Avaliação Técnica;

LOCAL: Estádio Municipal de Leiria

- Início: **11 de Dezembro, às 9h30**, prontos para treinar;
- Saída: **12 de Dezembro**, após o almoço.

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

LISTA DE CONVOCADOS:

Treinadores (9)	Atletas Masculinos (5)	Atletas Femininos (7)		
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 Cancela	CBP
José Magalhães	Samuel Pereira	UAG	Anna Hurlebaus	CNRM
Pedro Martins	Diogo Henriques	CNRM	Sandra Monteiro	SLB
Pedro Soares			Liliana Martins	GCAD
Manuel Silva			Mara Ribeiro	CNRM
Sérgio Salvado				
Carlos Carmino				

Confirmação até ao dia **6 de Dezembro**, pelo e-mail dtr.carmino@adal.pt telefone 244 827 580 (9h30 às 12h30 e 14h30 às 18h) ou fax: 244 812 972.

ACTIVIDADES PROPOSTAS PARA A CONCENTRAÇÃO

Dia	Hora	Actividade proposta	Dia	Hora	Actividade proposta
13	9:30h	Treino Técnico	14	09:15h	Treino Técnico - Avaliação
	11:15h	Reforço Muscular		11:00h	Treino Longo
		Marcha Contínua Fraca 40'			Marcha Contínua Fraca 1h30
	11:30h	Reunião de Técnicos		12:00h	ALMOÇO
	12:30h				
	12:30h	ALMOÇO			
14:30h	Reunião de Técnicos				
16:00h					
16:30h	Treino Técnico				
18:30h	Marcha Contínua Progressiva 40'				

Não será considerada a presença dos que não fizerem a sua confirmação.

Técnico Nacional de Marcha

Carlos Carmino