

## Direcção Técnica Nacional Sector de Marcha

**CONCENTRAÇÃO DE JUNIORES E ESPERANÇAS:** 22 a 23 de Abril de 2011;

**OBJECTIVOS:** Avaliação Técnica e Preparação Específica;

**LOCAL:** Estádio Municipal de Leiria

- Início: **22 de Abril, às 9h30**, prontos para treinar;
- Saída: **23 de Abril**, após o almoço.

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

### **LISTA DE CONVOCADOS:**

<b>Treinadores (11)</b>	<b>Atletas Masculinos (6)</b>		<b>Atletas Femininos (5)</b>	
Jorge Miguel	Luís Lopes	GS-RC	Daniela Cardoso	ACV
Pedro Martins	Samuel Pereira	UAG	Liliana Martins	GCAD
António Gonçalves	Bruno Pedro	GACV	Nádia Cancela	CBP
José Magalhães	Pedro Santos	CPC	Joana Monteiro	ACV
Pedro Soares	Flávio Silva	CAM-VC	Sandra Monteiro	SLB
Manuel Silva	Diogo Henriques	CNRM	<i>Mara Ribeiro *</i>	<b>CNRM</b>
Sérgio Salvado	<i>Miguel Carvalho *</i>	<b>CNRM</b>	<i>Anna Hurlebaus *</i>	<b>CNRM</b>
Luís Sousa				
Mário Santos				
António Graça				
Carlos Carmino				

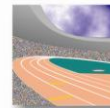
*\* Atletas juvenis, por pedido do Departamento Juvenil da FPA*

Confirmação até ao dia **15 de Abril 2011**, pelo e-mail [dtr.carmino@adal.pt](mailto:dtr.carmino@adal.pt) telefone 244 827 580 (9h30 às 12h30 e 14h30 às 18h) ou fax: 244 812 972.

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

### **Pagamento das despesas de deslocação:**

*Será efectuado de acordo com as normas vigentes, devendo os respectivos comprovativos ser enviados para a FPA, ao cuidado da Secretária da DTN (Sandra Onofre) no **prazo máximo de 15 dias** após o término da actividade. Não sendo respeitado este prazo, a FPA não irá proceder ao pagamento de qualquer despesa de deslocação ou alimentação relativa a esta actividade.*



ACTIVIDADES PROPOSTAS PARA A CONCENTRAÇÃO					
Dia	Hora	Actividade proposta	Dia	Hora	Actividade proposta
22	9h30	Treino Técnico	23	09h15	Treino Técnico - Observação
	11h30	Marcha Contínua Fraca 40'		11h30	Marcha Contínua Progressiva
				1h10	
	11h30	Reunião de Técnicos		12h00	ALMOÇO
	12h30	Alimentação do atleta jovem		0	
	12h30	ALMOÇO		13h30	Regresso a casa
	0			0	
14h30	Reunião de Técnicos				
16h00	Suplementação				
16h30	Treino Fraccionado de ritmo de acordo com o planeamento individual				
18h30	Filmagem do treino				
21h00	Reunião de Técnicos e Atletas Visulização das imagens do treino; Correcções técnicas				

*Técnico Nacional de Marcha*

*Carlos Carmino*