

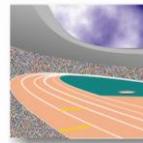


# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO

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



Largo da Lagoa, 15 - B - 2799-538 Linda-a-Velha Tel: +351 21 414 60 20 Fax: +351 21 414 60 21  
website: <http://www.fpatletismo.pt> e-mail: [fpa@fpatletismo.pt](mailto:fpa@fpatletismo.pt)

## Direcção Técnica Nacional Sector de Velocidade e Estafetas - Plano 4Centos

### CONCENTRAÇÃO DOS 4CENTOS: 3 e 4 de Dezembro de 2011

**Local:** Lisboa - CAR - Jamor

Entrada:

- **3 DEZ**, às 09:45h - Concentração de Atletas e Treinadores na NAVE de Atletismo do CAR-Jamor
- Saída: **4 DEZ**, após o almoço.

**Alojamento e Alimentação:** Centro de Estágio da Cruz Quebrada

Solicita-se a confirmação da presença até ao próximo **dia 29 de Novembro de 2011**, para a FPA (Sandra Onofre - [dtm@fpatletismo.pt](mailto:dtm@fpatletismo.pt), telefone: 21 414 60 26, das 14h às 20h ou por fax: 21 414 60 21). Informa-se que **não será considerada a presença** dos que não fizerem a sua confirmação.

### Convocados:

#### Atletas

MASCULINOS	FEMININOS
Fábio Weber (SCP)	Miriam Tavares (CSM)
Bruno Andrade (SLB)	Neuza Reis (SLB)
Sérgio Silva (GRECAS)	Jessica Viegas (ACDC)
João Moniz (JV)	Cátia Azevedo (SCP)
Cristian Rosa (CNRM)	Márcia Cardoso (ADREP)
Miguel Cabral (CAsEia)	Andreia Santos (ADREP)

#### Treinadores

Carlos Silva
António Barata
Paulo Miguel
Herlander Marcos
Cátia Ferreira
João Gomes
Carlos Matos
Luís Mugarro
Vitor Silva
Renato Duarte

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

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.

Patrocinadores Oficiais:



Fornecedores Oficiais:

**RICOH**





# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO

Fundada em 1921

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA DESPORTIVA

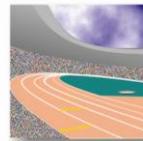
Filiada na FIAA, AEA e AIA

Membro Honorário da Ordem do Infante D. Henrique

Colar de Honra ao Mérito Desportivo

Medalha de Mérito Desportivo

Largo da Lagoa, 15 - B - 2799-538 Linda-a-Velha Tel: +351 21 414 60 20 Fax: +351 21 414 60 21  
website: <http://www.fpatletismo.pt> e-mail: [fpa@fpatletismo.pt](mailto:fpa@fpatletismo.pt)



## CONCENTRAÇÃO TREINO 4Centos CAR - JAMOR

### PROGRAMA

#### Dia 3 de Dezembro de 2011

9h45m - Concentração de Atletas e Treinadores na NAVE de Atletismo do CAR-Jamor

10h00 - Início da Sessão da Manhã (1)

Treino de Controlo

Grupo A = Pista (Resistencia Latica)

Grupo B = Laboratório (VO2max)

12h30 - Final do treino 1

13h00 - Almoço

14h00 - Reunião de Treinadores

15h30 - Início da Sessão da Tarde (2)

Treino de Controlo

Grupo A = Laboratório (VO2max)

Grupo B = Pista (Resistencia Latica)

18h00 - Final do treino 2

20h00 - Jantar

21h30 - Reunião Geral (atletas+treinadores)

#### Dia 4 de Dezembro de 2011

9h45m - Início da Sessão da Manhã (3)

Treino de Controlo

Força Especifica (Reactividade+ Resistência à Força Rapida)

11h30 - Reunião de Treinadores

12h30 - Almoço

13h30 - Reunião Geral

Final da Actividade

Patrocinadores Oficiais:



Fornecedores Oficiais:

**RICOH**

