



Direcção Técnica Nacional Sector de Marcha

CONCENTRAÇÃO DE JUNIORES E ESPERANÇAS: 24 e 25 Março de 2012;

LOCAL: Estádio Municipal de Leiria

- Início: **24 de Março**, às 9:30h, prontos para treinar;
- Saída: **25 de Março**, após o almoço.

ALOJAMENTO: HOTEL S. Luís; **Refeições:** Restaurante Estádio

LISTA DE CONVOCADOS:

Treinadores (7)	Atletas Masculinos (3)		Atletas Femininos (5)	
Jorge Miguel	Miguel Carvalho	CNRM	Daniela Cardoso	NDAP
Pedro Martins	Samuel Pereira	CAS	Sandra Monteiro	SLB
António Gonçalves	Bruno Pedro	GACV	Nádia Cancela	ACRSD
Pedro Soares			Liliana Martins	GCAD
Manuel Silva			Anna Hurlebaus	CNRM
Sérgio Salvado				
Mário Santos				

Confirmação da presença até ao dia **19 Março de 2012**, pelo e-mail: dtr.carmino@adal.pt, pelo 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.

ACTIVIDADES PROPOSTAS PARA A CONCENTRAÇÃO					
Dia	Hora	Actividade proposta	Dia	Hora	Actividade proposta
24 MAR	9h30	Treino técnico + marcha contínua fraca 40'	25 MAR	9h15	Marcha Contínua
	11h30	Testes de limiares aeróbio e anaeróbio e avaliação biomecânica		11h30	Progressiva 1h15
	11h30	Reunião de Técnicos		12h30	ALMOÇO
	12h30	Formação		13h30	Regresso a casa
	12h30	ALMOÇO			
	14h15	Reunião de Técnicos e Colaboradores			
	16h	Formação			
16h30	Testes de limiares aeróbio e anaeróbio e avaliação biomecânica (continuação)				
18h30					
21H	Reunião de Técnicos e Atletas				
	Formação				

Técnico Nacional de Marcha

Carlos Carmino