



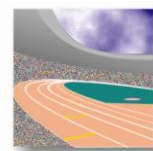
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO

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



Direcção Técnica Nacional Sector de Marcha

CONCENTRAÇÃO DE JUNIORES E ESPERANÇAS: 30 de Junho a 1 de Julho de 2012;

OBJECTIVOS: Avaliação Técnica, Testes de Limiar aeróbio e anaeróbio;

LOCAL: Estádio Municipal de Leiria

- Início: **30 de Junho**, às 9h30, prontos para treinar;
- Saída: **1 de Julho**, após o almoço.

ALOJAMENTO: Hotel S. Luís; **REFEIÇÕES:** Restaurante Estádio e Self-service do Maringá

LISTA DE CONVOCADOS:

Treinadores (8)	Atletas Masculinos (4)		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	ACRS
Pedro Soares	Rui Coelho	CAS	Filipa Ferreira	COP
Manuel Silva			Anna Hurlebaus	CNRM
Sérgio Salvado				
João Gomes				
Paulo Murta				
Mário Santos				

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.*

ACTIVIDADES PROPOSTAS PARA A CONCENTRAÇÃO

Dia	Hora	Actividade proposta	Dia	Hora	Actividade proposta
22	9h30	Treino técnico + marcha contínua fraca 40'	23	9h15	Marcha Contínua
	11h30	Testes de limiares aeróbio e anaeróbio		11h30	Progressiva 1h15
	11h30	Reunião de Técnicos		12h30	ALMOÇO
	12h30	Formação		13h30	Retorno a casa
	12h30	ALMOÇO			
	14h15	Reunião de Técnicos e Colaboradores			
	15h45	Formação			
	16h00				
	17h00	Testes de limiares aeróbio e anaeróbio			

Confirmação até ao dia 25 de junho, pelo email 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.**

Técnico Nacional de Marcha

Carlos Carmino

Patrocinadores Oficiais:



Fornecedores Oficiais:

