



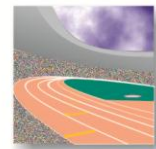
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO

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



Direção Técnica Nacional

Sector de Marcha

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

OBJECTIVOS: Avaliação Técnica, Preparação Geral e Específica;

LOCAL: Estádio Municipal de Leiria

- Início: 24 de Novembro, às 9h30, prontos para treinar;
- Saída: 25 de Novembro, após o almoço.

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

LISTA DE CONVOCADOS:

Treinadores (7)	Atletas Masculinos (5)		Atletas Femininos (4)	
Jorge Miguel	Samuel Pereira	CAS	Daniela Cardoso	LMA
Pedro Martins	Bruno Pedro	GACV	Nádia Cancela	SLB
António Gonçalves	Miguel Carvalho	CNRM	Filipa Ferreira	COP
Manuel Silva	Rui Coelho	CAS	Mara Ribeiro	CNRM
Luís Graça	João Martins	CAFZ		
João Gomes				
Carlos Carmino				

Confirmação até ao dia **16 de Novembro**, pelo e-mail dtr.carmino@adal.pt telefone 244 827 580 (das 9h30 às 12h30 e das 14h30 às 18h) ou fax: 244 812 972.

Pagamento das despesas de deslocação e alimentação:

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

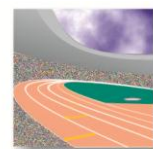


FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO

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

ACTIVIDADES PROPOSTAS PARA A CONCENTRAÇÃO					
Dia	Hora	Actividade	Dia	Hora	Actividade
24	9h30	Treino Técnico	25	9h15	Marcha Contínua
	11h30	Marcha Contínua 40' Avaliações Fisiológicas e Biomecânicas		11h30	Progressiva 1h15
	11h30	Reunião de Técnicos e Colaboradores		12h30	ALMOÇO
	12h30	Apresentação do Planeamento do Setor		13h30	Regresso a casa
	12h30	ALMOÇO			
	14h15	Reunião de Técnicos e Colaboradores			
	16h	Formação			
	16h30	Fartleck 45' ou Avaliações Fisiológicas e			
	18h30	Biomecânicas			
	21h	Reunião de Técnicos e Atletas			
		Formação			

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

2012-11-12

Técnico Nacional de Marcha

Carlos Carmino