



Concentração Jovem Lançamentos Dardo e Disco 7 Abril – Complexo Desportivo Lousada

O Dept. Técnico da AAPorto vai levar a efeito uma concentração jovem nos lançamentos do Dardo e Disco, no dia 7 de abril, no Complexo Desportivo de Lousada.

Todos os Treinadores da AAPorto interessados nestas disciplinas dos lançamentos estão convidados a participar nesta ação.

Podem ainda indicar, atempadamente e com fundamento, para o email dtr.aaporto@gmail.com, além dos atletas convidados, até 2 atletas dos escalões de iniciados e juvenis.

Programa/horário

Hora	Atividade	Obs.
9:00h	Concentração	Auditório Complexo Lousada
9:30h	Modelos Técnicos dos Lançamentos Dardo e Disco Aspeto técnicos e exercícios	Auditório Complexo Lousada
10:30h	Treino orientado	Pista Atletismo
13h00	Paragem para almoço	
14h30	Palestra sobre o Treino da manhã	Auditório Complexo Lousada
16h00	Treino orientado Lançamentos Completos	Pista Atletismo
18h00	Término da concentração	

Atletas Convidados (3ºs dos rankings)

	Nome	Clube	Escalão	Obs.
1	Bárbara Bica	CSGaia	Juvenil	
2	Francisca Monteiro	CSGaia	Juvenil	
3	Nádia Silva	CFOD	Juvenil	
4	Eliana Pereira	MAC	Iniciada	
5	Inês Guerra	MAC	Iniciada	
6	Joana Rocha	CSGaia	Iniciada	
7	Ana Júlia Ferreira	CAP	Iniciada	
8	Beatriz Monteiro	CSGaia	Iniciada	
9	Pedro Sousa	CAP	Juvenil	
10	Nuno Fonseca	CFOD	Juvenil	
11	Afonso Dinis	MAC	Juvenil	
12	Diogo Gonçalves	CDP	Iniciado	
13	Vítor Lima	LAVRA	Iniciado	
14	Tiago Maia	LAVRA	Iniciado	
15	Francisco Lemos	CFOD	Juvenil	
16	Eduardo Garrido	ESCMOV	Juvenil	
17	Marco Paredes	CSGaia	Juvenil	
18	Isaac Cardoso	MAC	Iniciado	

Pedimos confirmação dos atletas e treinadores até ao dia 5 de abril para o email dtr.aaporto@gmail.com