



## **CONCENTRAÇÃO DA ZONA NORTE 2009**

5 e 6 de Dezembro de 2009

Guimarães - Pista Gémeos Castro

### **CONVOCATÓRIA**

**De acordo com o estabelecido na primeira convocatória, dado que se verificou haver atletas e treinadores que não podem ou não querem participar ou não confirmaram a participação nesta Concentração, convocam-se os atletas e os treinadores indicados na lista anexa para participarem na CONCENTRAÇÃO DA ZONA NORTE 2009, a realizar nos dias 5 e 6 de Dezembro de 2009, em GUIMARÃES.**

#### **IMPORTANTE:**

- . Esta Concentração da Zona Norte realizar-se-á em dois dias, com a realização de três treinos, onde o **objectivo principal será a observação, análise e correcção de aspectos técnicos, podendo, em alguns casos, incidir na melhoria das capacidades condicionais.**
- . Os atletas e os treinadores convocados têm que obrigatoriamente **confirmar a sua presença** ao Director do CFAZN (Serafim Gadelho), por telefone: **962345925** ou por E-mail: **cfazonanorte@gmail.com**, até ao **dia 4 de Dezembro de 2009.**
- . Os atletas que venham a participar na concentração terão que **estar em boas condições físicas e de saúde** para poderem participar nos treinos sem qualquer tipo de limitação.
- . A presença dos atletas na pista deve verificar-se até às **10 horas** do dia 5 de Dezembro, com os atletas equipados para treinar, sendo obrigatória a participação em todas as sessões de treino da Concentração.
- . Os atletas deverão levar: toalha de banho, equipamento de treino adequado, incluindo **vestuário para proteger da chuva e sapatos de bicos.**



## **CONCENTRAÇÃO DA ZONA NORTE 2009**

5 e 6 de Dezembro de 2009  
Guimarães - Pista Gémeos Castro

### **CONVOCATÓRIA**

**Coordenadores: Serafim Gadelho e Pedro Guimarães**

**ATLETAS E TREINADORES CONVOCADOS:**

**Velocidade/Barreiras - Técnico Responsável: Miguel Caldas**

| <b>Atleta</b>         | <b>A.N.</b> | <b>Clube</b>    | <b>Ass. Reg.</b> | <b>Treinador</b> |
|-----------------------|-------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Márcia Vieira</b>  | 1991        | C. D. C+S Lavra | Porto            | A indicar        |
| <b>Edgar Baptista</b> | 1991        | Esc. Movimento  | Porto            | Branco Lima      |
| <b>Célio Inácio</b>   | 1991        | F. C. Porto     | Porto            | Serafim Gadelho  |

**Saltos - Técnico Responsável: Pedro Guimarães**

| <b>Atleta</b>          | <b>A.N.</b> | <b>Clube</b>     | <b>Ass. Reg.</b> | <b>Treinador</b> |
|------------------------|-------------|------------------|------------------|------------------|
| <b>Óscar Vilaça</b>    | 1993        | C. Spiridon Gaia | Porto            | Domingos Fern.   |
| <b>Sérgio Teixeira</b> | 1993        | Esc. Movimento   | Porto            | Branco Lima      |
| <b>Diogo Costa</b>     | 1993        | Esc. Movimento   | Porto            | Branco Lima      |
| <b>Bruno Costa</b>     | 1992        | F. C. Porto      | Porto            | Rui Carvalho     |
| <b>Fábio Verde</b>     | 1993        | A.D. Afifense    | Viana Cast.      | Nuno Trindade    |

**Meio-Fundo - Técnicos Respons.: Serafim Gadelho e Emanuel Brandão**

| <b>Atleta</b>        | <b>A.N.</b> | <b>Clube</b>       | <b>Ass. Reg.</b> | <b>Treinador</b>  |
|----------------------|-------------|--------------------|------------------|-------------------|
| <b>Diego Manjate</b> | 1993        | F. C. Porto        | Porto            | Carlos Silva      |
| <b>Sónia Pinto</b>   | 1992        | Alunos Meirim F.C. | Porto            | A indicar         |
| <b>Vanda Pinto</b>   | 1993        | S. C. Braga        | Braga            | Sameiro Araújo    |
| <b>Helena Alves</b>  | 1992        | F. C. Vizela       | Braga            | Rui Ferreira      |
| <b>André Silva</b>   | 1992        | Liberdade F.C.     | Braga            | Carlos Preliteiro |



## **CONCENTRAÇÃO DA ZONA NORTE 2009**

5 e 6 de Dezembro de 2009  
Guimarães ~ Pista Gémeos Castro

### **ACTIVIDADES A REALIZAR:**

Sábado ~ 5 de Dezembro de 2009

| <b>HORA</b> | <b>ACTIVIDADES</b>                   |
|-------------|--------------------------------------|
| 10h00       | Recepção dos participantes           |
| 10h30       | <b>Treino Técnico</b>                |
| 12h30       | Almoço                               |
| 15h30       | Reunião Técnica                      |
| 16h30       | <b>Treino Técnico ou Condicional</b> |
| 19h00       | Jantar                               |
| 20h30       | Análise de Vídeos                    |

Domingo ~ 6 de Dezembro de 2009

| <b>HORA</b> | <b>ACTIVIDADES</b>         |
|-------------|----------------------------|
| 10h00       | <b>Treino Técnico</b>      |
| 12h30       | Almoço                     |
| 15h00       | Regresso dos participantes |