



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SANTARÉM

COMUNICADO Nº 28 – 2020/2021¹

**CONCENTRAÇÃO DE ATLETAS SUB20/SUB18 DA
AA.SANTARÉM**

SETORES DE VELOCIDADE E SALTOS

NAVE DESPORTIVA DE ALPIARÇA SÁBADO 30 OUTUBRO 2021

Com o objetivo de avaliar condicional e tecnicamente os atletas de clubes da AAS, que mais se destacaram na época transata nas disciplinas de velocidade e saltos, convocam-se para a referida ação os seguintes elementos, que deverão vir acompanhados por um treinador do clube:

Almeirim 20KM - João Apolinário, Edmara Chete, Martim Gonçalves e Tomás Martins.

AEA. Cartaxo: Simão Alexandre, Miguel Oliveira, Luiz, Silva, Teresa Abade e Margarida Patricio

CP.Alcanena: Lúcia Martinha e Clara Martinha.

GA Fátima: Beatriz Neves e Madalena Vélez.

SC.Abrantes: Ana Silva e Dinis Neves.

UDZ.Alt: Guilherme Mendonça.

UFC.Tomar: Tiago Costa, Luís Vitoriano, Mariana Pereira, Eduardo Oliveira, Ricardo Veríssimo e Margarida Mota.

¹ A Associação na Internet em – www.aasantarém.pt

PROGRAMA:

09.45 - Concentração dos participantes na Pista de Alpiarça e apresentação da atividade.

10.00/12.30 - Avaliações condicionais:

12.30/14.00- Intervalo para almoço.

14.00/14.45- Reunião de treinadores.

15.00/16.45 - Avaliações e treino técnico/condicional.

17.00/18.00- Treino circuito.

Nota: Os atletas devem ser portadores de sapatos para velocidade e saltos horizontais.

NOTA IMPORTANTE: Será realizada posteriormente atividade semelhante para os atletas dos setores não contemplados nesta ação.

ⁱ A Associação na Internet em: www.aasantarem.pt