



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

PRAÇA DOS ARSENALISTAS, 75 - 3º DTO. - 4700 BRAGA

DEPARTAMENTO TÉCNICO

## CONCENTRAÇÃO ZONA NORTE

O Centro de Formação de Atletismo da Zona Norte vai organizar no próximo dia 25 de Abril, na Pista de Atletismo Gémeos Castro, a Concentração da Zona Norte 2009.

Tendo em conta algumas dificuldades logísticas e considerando o momento da época desportiva, esta Concentração da Zona Norte realizar-se-á apenas num único dia, com a realização de dois treinos, onde o objectivo principal será a observação, análise e correcção de aspectos técnicos.

Os atletas e os treinadores convocados têm que obrigatoriamente confirmar a sua presença ao Director do CFAZN (Serafim Gadelho), por telefone - 962345925 / 226090224 ou por Fax - 226001588, até ao dia 20 de Abril de 2009.

A presença dos atletas na pista deve verificar-se até às 10 horas do dia 25 de Abril, com os atletas equipados para treinar, sendo obrigatória a participação nas duas sessões da Concentração.

Os atletas deverão levar equipamento de treino adequado, incluindo sapatos de bicos.

Para esta Concentração encontram-se seleccionados os seguintes atletas e seus técnicos:

- Rita Lourenço / SC Braga (Prof. Luísa Peixoto);
- Ana Monjane / SC Braga (Prof. Luísa Peixoto);
- Ana R. Pereira / SC Braga (Prof. Luísa Peixoto);
- Vanda Pinto / SC Braga (Prof. Sameiro Araújo);
- Luís Mendes / NA Joane (Prof. João Campos);
- Ricardo Costa / FC Vizela (Rui Ferreira);
- Marco Oliveira / GD Covelas (Carlos Costa).

HORA	ACTIVIDADES
10h00	<b>Treino Técnico</b>
12h30	Almoço
15h00	Análise de Vídeos
17h00	<b>Treino Técnico</b>
18h30	Reunião Técnica
20h00	Jantar