














Escola de Modalidade de S. Pedro da Gafanhoeira

Planificação do Treino

Microciclo nº 14

Semana de 06 a 12 Outubro 2008

	2ª	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Infantis			Treino Orientação 			Treino Orientação 	Treino Orientação 
Iniciados		Treino fisico 	Treino Orientação 			Treino Orientação 	Treino Orientação 
Juv-Jun-Sem		Treino fisico 	Treino Orientação 	Treino fisico 	Ori Nocturno 	Treino Orientação 	Treino Orientação 
Local		18h30 polidesportivo	14h15 Manizola	18h30 Polidesportivo	19h30 Esc. Prim SPG	9h Esc. Primaria SPG	9h Polidesportivo