









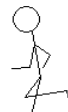



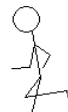





Escola de Modalidade de S. Pedro da Gafanhoeira

Planificação do Treino

Microciclo nº 06

Semana de 11 a 17 de Agosto de 2008

	2ª	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Infantis		Corrida Continua 			Corrida Continua 	22h Prova Ori Nocturna 	Prova ORI local 
Iniciados		Corrida Continua 	Treino Ori 		Corrida Continua 	22h Prova Ori Nocturna 	Prova ORI local Bike and run  
Juv-Jun-Sem		Corrida Continua 	Treino Ori (Ciclismo inicio e fim)  	Treino Ori Nocturno 	Corrida Continua 	22h Prova Ori Nocturna 	Prova ORI local Bike and run  
Local		18h30 Polidesportivo	18h30 Polidesportivo	21h30 Escola S. Pedro	18h30 Polidesportivo	21h30 Campo futebol	8h30 Polidesportivo