













Escola de Modalidade de S. Pedro da Gafanhoeira

Planificação do Treino

Microciclo nº 15

Semana de 13 a 19 Outubro 2008

	2ª	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Infantis			Treino Orientação 				Treino Orientação 
Iniciados		Treino fisico 	Treino Orientação 			Treino Orientação 	Treino Orientação 
Juv-Jun-Sem		Treino fisico 	Treino Orientação 	Treino fisico 	Treino fisico 	Treino Orientação 	Treino Orientação 
Local		18h30 polidesportivo	14h15 Escola Sec.	18h30 polidesportivo	18h30 polidesportivo	16h Polidesportivo	8h30 Escola primaria