




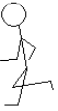









Escola de Modalidade de S. Pedro da Gafanhoeira

Planificação do Treino

Microciclo nº 02

Semana de 14 a 20 de Julho 2008

	2ª	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Infantis				Dia Inteiro Orientação Levar Almoço e lanche Treino Orientação 			Treino Orientação 
Iniciados		Corrida Continua 	Passeio Orientado Treino Orientação 	Dia Inteiro Orientação Levar Almoço e lanche Treino Orientação 		Corrida Continua 	Treino Orientação 
Juv-Jun-Sem		Corrida Continua 	Gafanhoeira-Estrelada Bicicleta Treino Orientação 	Dia Inteiro Orientação Levar Almoço e lanche Treino Orientação 	Treino Orientação 	Corrida Continua 	Treino Orientação 
Local		18h30 Polidesportivo	18h30 Polidesportivo	8h00 Gafanh. Esc. Prim 8h10 Forjador Arral Saída 16h Voltar	18h30 Polidesportivo	9h Polidesportivo	9h Casa das Coradinho