















Escola de Modalidade de S. Pedro da Gafanhoeira Planificação do Treino

Microciclo nº 11

Semana de 15 a 21 Setembro 2008

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª	Sábado	Domingo
Infantis		Treino Orientação 				Prova Regional 	Prova Regional 
Iniciados	Treino fisico 	Treino Orientação 	Treino Orientação 			Mora - Pavia Prova Regional 	Mora - Pavia Prova Regional 
Juv-Jun-Sem	Treino fisico 	Treino Orientação 	Treino Orientação 	Treino Orientação 		Prova Regional 	Prova Regional 
Local	18h30 Polidesportiv	18h30 Polidesportivo	14h15' Pavilhão Arrai	18h00 Junta Freguesia		8h Escola Primária Voltar 13h30	7h Escola Primária Voltar 14h30