














Escola de Modalidade de S. Pedro da Gafanhoeira

Planificação do Treino

Microciclo nº 07

Semana de 18 a 24 de Agosto de 2008

	2ª	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Infantis	Treino Orientação 		Treino Orientação 			Treino Orientação 	
Iniciados	Treino Orientação 		Treino Orientação 	Teste Físicos 		Treino Orientação 	
Juv-Jun-Sem	Treino Orientação 		Treino Orientação 	Teste Físicos 	Orientação Nocturna Treino Orientação 	Treino Orientação 	Dia Inteiro Orientação Levar Almoço e lanche Treino Orientação 
Local	8h10 Junta Freguesia 12h00 Voltar		8h10 Junta Freguesia 15h00 Voltar * Levar comida	18h30 Polidesportivo	21h30 Campo futebol	16h00 Escola Primária 20h00 Voltar	7h00 Junta de Freguesia 20h00 Voltar * Levar comida