










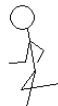




Escola de Modalidade de S. Pedro da Gafanhoeira

Planificação do Treino

Microciclo nº 03

Semana de 21 a 27 de Julho 2008

	2ª	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Infantis			Dia Inteiro Orientação Levar Almoço e lanche Treino Orientação 			17h Prova Ori Estrelada 22h Prova Ori Nocturna 	Prova ORI BTT 
Iniciados		Corrida Continua 	Dia Inteiro Orientação Levar Almoço e lanche Treino Orientação 		Corrida Continua 	17h Prova Ori Estrelada 22h Prova Ori Nocturna 	Prova ORI BTT 
Juv-Jun-Sem		Corrida Continua 	Dia Inteiro Orientação Levar Almoço e lanche Treino Orientação 	Treino Ori Nocturno Score 	Corrida Continua 	17h Prova Ori Estrelada 22h Prova Ori Nocturna 	Prova ORI BTT 
Local		18h30 Polidesportivo	7h20 Estaleiro Arraiol 7h30 Gaf Esc. Primaria Voltar 15h30'	22h00 Escola S. Pedro	18h30 Polidesportivo	18h Estrelada	9 h Polidesportivo