













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

Microciclo nº 12

Semana de 22 a 28 Setembro 2008

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª	Sábado	Domingo
Infantis			Treino Orientação 			Prova Nacional 	Prova Nacional 
Iniciados		Treino fisico 	Treino Orientação 			Figueria Foz Prova Nacional 	Figueria Foz Prova Nacional 
Juv-Jun-Sem		Treino fisico 	Treino Orientação 	Treino fisico 		Prova Nacional 	Prova Nacional 
Local		18h30 Polidesportivo	14h15' Pavilhão Arrai	18h30 Polidesportivo		7h Escola Primária	Voltar 17h