















Escola de Modalidade de S. Pedro da Gafanhoeira

Planificação do Treino

Microciclo nº 08

Semana de 25 a 31 de Agosto de 2008

	2ª	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Infantis			Treino Orientação 	Treino fisico 			Treino Orientação 
Iniciados		Treino fisico 	Treino Orientação 	Treino fisico 		Treino fisico 	Treino Orientação 
Juv-Jun-Sem		Treino fisico 	Treino Orientação 	Treino fisico 	Orientação Nocturna Treino Orientação 	Treino fisico 	Treino Orientação 
Local		18h30 Polidesportivo	18h00 Polidesportivo	18h30 Polidesportivo	21h30 campo futebol	9h Polidesportivo	9h Casa das Coradinho