














Escola de Modalidade de S. Pedro da Gafanhoeira

Planificação do Treino

Microciclo nº 17

Semana de 27 a 02 Novembro 2008

	2ª	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Infantis			Treino Orientação 			II Trofeu Sabugueiro 	II Trofeu Sabugueiro 
Iniciados		Treino fisico 	Treino Orientação 			II Trofeu Sabugueiro 	II Trofeu Sabugueiro 
Juv-Jun-Sem		Treino fisico 	Treino Orientação 	Treino fisico 	Treino fisico 	II Trofeu Sabugueiro 	II Trofeu Sabugueiro 
Local		18h30 esc. primaria	14h15 Manizola	18h30 esc. primaria	18h30 esc. primaria	9h30 esc. primaria	7h30 esc. primaria