














Escola de Modalidade de S. Pedro da Gafanhoeira

Planificação do Treino

Microciclo nº 13

Semana de 29 a 05 Outubro 2008

	2ª	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Infantis			Treino Orientação 			Treino Orientação 	Treino Orientação 
Iniciados		Treino fisico 	Treino Orientação 			Treino Orientação 	Treino Orientação 
Juv-Jun-Sem		Treino fisico 	Treino Orientação 	Treino fisico 	Ori Nocturno 	Treino Orientação 	Treino Orientação 
Local		18h30 polidesportivo	14h00 Escola Sec.	18h30 polidesportivo	19h30 Campo fut 11	9h Campofutebol 11	9h Polidesportivo levar bicicleta