









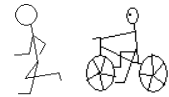





Escola de Modalidade de S. Pedro da Gafanhoeira

Planificação do Treino

Microciclo nº 01

Semana de 07 a 13 de Julho 2008

	2ª	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Infantis			Treino Orientação 		Treino Orientação 		Treino Orientação 
Iniciados		Corrida Continua 	Treino Orientação 		Treino Orientação 	Circuito BTT 	Treino Orientação 
Juv-Jun-Sem		Corrida Continua 	Treino Orientação 	Bike and Run 	Treino Orientação 	Circuito BTT 	Treino Orientação 
Local		18h30 Polidesportivo	18h30 Forca	9h00 Polidesportivo	18h30 Camp Fut 11	9h Polidesportivo	9h Polidesportivo