

3º OriJunior – Arraiolos (11 a 14 Abril 2011)

Programa:

(versão final)

Magenta e Azul	
20h00 - Recepção no Pavilhão da Escola EB 2,3/S Cunha Rivara 22h00 – “Actividade ginásio-O” (Pavilhão solo duro)	Dia 11 2ªfeira
08h30 – Pequeno-almoço 09h30 - Deslocação para Pastaneira 10h00 – “Corredores” (no mapa <u>Pastaneira</u>) 12h30 – Regresso a Arraiolos 13h00 – Almoço 16h00 – Deslocação para Gafanhoeira 16h30 – “Multitécnicas” (no mapa <u>Gafanhoeira</u>) 18h30 – Regresso a Arraiolos 19h30 – Jantar 21h00 - Reunião e análise dos treinos	Dia 12 3ªfeira
08h30 – Pequeno-almoço 09h30 – Deslocação para Cabeção 10h00 – “Círculo, Curvas Nível e Corredores” (no mapa <u>Cabeção</u>) 12h30 – Regresso a Arraiolos 13h00 – Almoço 16h00 – Deslocação para Gafanhoeira 16h30 – “Distância Média” (no mapa <u>Gafanhoeira</u>) 18h30 – Regresso a Arraiolos 19h00 – Jantar 22h00 – Treino Nocturno (no mapa <u>Arraiolos</u>)	Dia 13 4ªfeira
08h30 – Pequeno-almoço 09h30 – Deslocação para Gafanhoeira 10h00 – “Estafetas – Partidas em Massa” (no mapa <u>Gafanhoeira</u>) 12h30 – Regresso a Arraiolos 13h00 – Almoço 14h00 - Reunião e análise dos treinos 15h00 - Encerramento do estágio	Dia 14 5ªfeira