

Estágio de Tomar

Sábado - dia 10 Outubro		
10h00	Encontro da comitiva na Pista de Atletismo de Tomar	
10h30	Abertura do estágio e explicação do estágio de selecção	
11h30	<i>Início dos testes físicos nos 3000 metros – Juv e Jun Masculinos</i>	MÁXIMO
11h45	<i>Início dos testes físicos nos 3000 metros – Juv e Jun Femininos</i>	
12h00	Retorno à calma e Flexibilidade	
16h00	<i>Treino técnico 1</i>	MÉDIO
19h30	Jantar	
20h30	Reunião técnica de análise do treino	
23h00	Dormir	
Domingo - dia 11 Outubro		
8h00	Alvorada	
9h00	<i>Treino Técnico 2</i>	MÁXIMO
12h00	Reunião técnica de análise do treino	
12h30	Encerramento do estágio	

Planificação do estágio

Tiago Aires

Grupo de trabalho:

Grupo de selecção Juvenis e Juniores