

Data		Estágio e Local	Grupo Alvo:
06-03-2010	S	Estágio Cantanhede	Atletas do grupo de selecção:
07-03-2010	D	Estágio Cantanhede	Juvenis, Juniores e Seniores
		Intervalo: 3 semanas	
27-03-2010	S	Estágio Selecção Gerês	Atletas do grupo de selecção:
28-03-2010	D	Estágio Selecção Gerês	Juvenis, Juniores e Seniores
29-03-2010	2ª	Estágio Selecção Gerês	
		Intervalo: 5 semanas	
08-05-2010	S	Provas de Selecção	Atletas do grupo de selecção:
09-05-2010	D	Provas de Selecção	Juvenis, Juniores e Seniores
		Intervalo: 3 semana	
27-05-2010	5ª	EOC 2010 - Primorsko, Bulgária	
28-05-2010	6ª	EOC 2010 - Primorsko, Bulgária	
29-05-2010	S	EOC 2010 - Primorsko, Bulgária	
30-05-2010	D	EOC 2010 - Primorsko, Bulgária	
31-05-2010	2ª	EOC 2010 - Primorsko, Bulgária	
01-06-2010	3ª	EOC 2010 - Primorsko, Bulgária	
02-06-2010	4ª	EOC 2010 - Primorsko, Bulgária	
03-06-2010	5ª	EOC 2010 - Primorsko, Bulgária	
04-06-2010	6ª	EOC 2010 - Primorsko, Bulgária	
05-06-2010	S	EOC 2010 - Primorsko, Bulgária	
06-06-2010	D	EOC 2010 - Primorsko, Bulgária	
19-06-2010	S	Estágio M Grande EYOC + JWOC	Atletas do grupo de selecção:
20-06-2010	D	Estágio M Grande EYOC + JWOC	Seleccionados + reservas
		Intervalo: 1 semana	
01-07-2010	5ª	EYOC 2010 - Soria, Espanha	
02-07-2010	6ª	EYOC 2010 - Soria, Espanha	
03-07-2010	S	EYOC 2010 - Soria, Espanha	
04-07-2010	D	EYOC 2010 - Soria, Espanha	
05-07-2010	2ª	JWOC 2010 - Aalborg, Dinamarca	
06-07-2010	3ª	JWOC 2010 - Aalborg, Dinamarca	
07-07-2010	4ª	JWOC 2010 - Aalborg, Dinamarca	
08-07-2010	5ª	JWOC 2010 - Aalborg, Dinamarca	
09-07-2010	6ª	JWOC 2010 - Aalborg, Dinamarca	
10-07-2010	S	JWOC 2010 - Aalborg, Dinamarca	
11-07-2010	D	JWOC 2010 - Aalborg, Dinamarca	
07-08-2010	S	WOC 2010 - Trondheim, Noruega	
08-08-2010	D	WOC 2010 - Trondheim, Noruega	
09-08-2010	2ª	WOC 2010 - Trondheim, Noruega	
10-08-2010	3ª	WOC 2010 - Trondheim, Noruega	
11-08-2010	4ª	WOC 2010 - Trondheim, Noruega	
12-08-2010	5ª	WOC 2010 - Trondheim, Noruega	
13-08-2010	6ª	WOC 2010 - Trondheim, Noruega	
14-08-2010	S	WOC 2010 - Trondheim, Noruega	
15-08-2010	D	WOC 2010 - Trondheim, Noruega	
25-09-2010	S	TPL + Ibérico	
26-09-2010	D	TPL + Ibérico	
03-10-2010	D	Taça do Mundo - França	a confirmar
4 a 8-10-10		Estágio ?	a confirmar