



Federação Portuguesa de Orientação  
Plano de Preparação Selecção Jovem 2012

**1º Estágio – Marinha Grande, 21 e 22 Janeiro**

**Programa do estágio:**

**Sexta- 20 Janeiro**

Recepção dos atletas entre as 21h e 23h

**Sábado- 21 Janeiro**

07h00 - Pequeno almoço

08h00 – Reunião : Apresentação do Projeto Seleções 2012 e do Estágio

08h30 – Preenchimento de questionários

10h00 – Prova de 3000m em pista

11h30 - Nazaré urbano - Sprint

13h00 - Almoço

15h00 - Marinha Grande urbano - Multitécnicas

17h00 - Reunião : Análise dos treinos realizados

18h00 - Reunião : Preparação para a época

19h00 - Jantar

20h00 - Reunião : Projetos de Grupo, Entrevistas Individuais

**Domingo- 22 Janeiro**

07h00 - Pequeno almoço

08h00 – Pedreanes – Teste de Terreno

12h00 - Reunião : Olhar para o Futuro

13h00 – Almoço

14h30 – Encerramento do estágio

**NOTA:** Confirmar a presença á Direcção Técnica Nacional ([dtn@fpo.pt](mailto:dtn@fpo.pt)) até dia 18 Janeiro.