



Federação Portuguesa de Orientação
Seleção Sénior de Orientação Pedestre

1º Estágio – Marinha Grande, 27 a 29 Janeiro
em conjunto com a seleção júnior

Programa do estágio:

CONCENTRAÇÃO DIA 27 ÀS 21H30				
Sexta-Feira dia 27				
Treino/Atividade	Local	Hora	km	Observações
Reunião		22h00		
Total Dia				
Sábado dia 28				
Treino/Atividade	Local	Hora	km	Observações
5km pista	Marinha Grande	9h30	5	
Corredor	Paredes	11h00	5,4	5,4km ou 3,7km
Multi-Técnicas (Linha, Círculo, Janelas)	Pedrogão	15h00	10,4	Linha-O: 2,4km - Circulo: 2,2km - Direção:3,7 ou 5,8km
Chasing Start Nocturno	Pedreanes	19h30	3,5	
Total Dia			24,3	
Domingo dia 29				
Treino/Atividade	Local	Hora	km	Observações
Jogging Matinal	Pedreanes	7h30	6	
Cir. Força	Pedreanes	8h00		
Estafeta de 2 Homens	Praia da Vieira	10h30	9,2	2,5km+2,5km+4,2km
Reunião		13h30		
Total Dia			15,2	
		max	min	
Total KM		39,5	25,5	
Total Tempo		04:05:00		

Nota: os atletas deverão ser portadores dos seus planos e diários de treino. Serão realizadas reuniões individuais com cada atleta onde estes documentos serão analisados.



Federação Portuguesa de Orientação Seleção Sénior de Orientação Pedestre

Atletas convocados (Seleção Sénior):

Homens

- Diogo Miguel (Ori-Estarreja) ¹
- Miguel Silva (CPOC) ²
- Tiago Romão (ADFA) ³
- João Figueiredo (CN Alvito)
- Manuel Horta (Gafanhori)
- Paulo Franco (COC)
- Tiago Aires (Gafanhori)
- Tiago Leal (Gafanhori)

Damas

- Mariana Moreira (CPOC) ³
- Raquel Costa (Gafanhori) ³
- Vera Alvarez (CPOC) ⁴

Atletas convocados (Seleção Júnior):

Homens

- Fábio Silva (ADFA)
- Hélder Marcolino (GD4C)
- Rafael Miguel (Ori-Estarreja)

Damas

- Joana Costa (GD4C)

¹ dispensado por estar na República Checa;

² a averiguar. Intervenção cirúrgica marcada para dia 24 de janeiro;

³ Necessitam de realizar os mínimos físicos no estágio da seleção;

⁴ A CTOP decidiu integrar nos estágios do grupo de seleção sénior a atleta Vera Alvarez (CPOC).

NOTAS:

- Os atletas devem confirmar a presença á Direção Técnica Nacional (dtn@fpo.pt) até dia 26 Janeiro.