

ESTÁGIO do Grupo de Seleção Jovem

PROGRAMA - MARINHA GRANDE - 13 a 15 de novembro 2015

13 de novembro - 6ª feira

Noite	21H00 - Receção dos jovens
--------------	----------------------------

14 de novembro - sábado

Manhã	07H00 - Pequeno-almoço 08H00 - Reunião técnica 09H00 - Saída para a pista da Nazaré 9H45 - Teste dos 1500m, 3000m e 5000m na pista da Nazaré 12H00 - Trabalho de grupo 13H00 - Almoço
Tarde	15H00 - Prova em Óbidos 17h30 - Banhos no Estádio da Marinha Grande
Noite	19H00 - Jantar 20H00 - Reunião técnica 20H30 - Reuniões individuais com os atletas 23H57 - Treino noturno (a confirmar)

15 de novembro - domingo

Manhã	07H30 - Pequeno-almoço 09H00 - Saída para a floresta de Ferrel 09H45 - Treino de distância longa 12H00 - Reunião Final 12H30 - Almoço 13H30 - Término do Estágio
--------------	---