

ESTÁGIO do Grupo de Seleção Jovem

PROGRAMA – Lisboa / Olivais – 17 a 19 de Junho 2016

17 de Junho – 6ª feira

Tarde e Noite	15H às 20H – Recepção dos jovens em locais a combinar 18H – Treino de Sprint no Parque Tejo / Expo (Extra Estágio) – Percurso Formal 21H – Reunião Técnica – JWOC e EYOC
----------------------	--

18 de Junho – Sábado

Manhã	07H00 – Pequeno-almoço 07H45 – Reunião técnica 08H00 – Saída para o local do treino – Lagoa / Meco 9H45 – Treino de Floresta – Estafetas de 1 Elemento 12H – Almoço no local do treino
Tarde	15H30 - Treino de Sprint em Sesimbra - Multitécnicas 17H – Regresso a Lisboa 19H – Treino de Sprint em Olivais – Multécnicas
Noite	20H00 – Banhos 21H – Jantar e presença nas Festas Populares / Santos Populares de Lisboa - Olivais

19 de Junho – Domingo

Manhã	08H – Pequeno-almoço 09H00 – Saída para o local do treino - Sacavém 09H30 – Treino de Sprint – Percurso Formal 11H30 - Reunião Final 12H30 – Almoço 13H30 – Término do Estágio
--------------	---