

# ESTÁGIO do Grupo de Seleção Jovem

PROGRAMA - MARINHA GRANDE - 28 e 29 de Maio

## 27 de Maio – 6ª feira

<b>Noite</b>	21H00 – Receção dos jovens
--------------	----------------------------

## 28 de Maio – Sábado

<b>Manhã</b>	07H – Pequeno-almoço 08H – Reunião técnica 08H45 – Saída para Montemor-o-Velho 10H – Treino de Sprint – Percurso Formal em Montemor-o-Velho 12H – Almoço Mac Donald´s Figueira da Foz 13H – Trabalhos de Grupo
<b>Tarde</b>	15H30 – Treino Buarcos – Memória + Super Especial (partida simultanea de 2 / 3 atletas com percursos similares) 17h – Regresso á Marinha Grande / Banho na FPO 18h30 – Jantar Ligeiro
<b>Noite</b>	20h30 – Saida para a Vieira 21H00 – Treino Noturno de Floresta / Vieira 22h30 – Regresso á Marinha Grande / Banho na FPO

## 29 de Maio – Domingo

<b>Manhã</b>	08H – Pequeno-almoço 08H45 – Saída para Porto de Mós 09H45 – Treino de Sprint – Estafeta de 2 atletas com 2 percursos cada um 12H00 - Almoço no local do treino 12H45 – Reunião final 13H30 – Término do Estágio
--------------	---