

# ESTÁGIO do Grupo de Seleção Jovem

PROGRAMA – Gerês, 30 a 3 de abril de 2016

## 30 de março – 4ª feira

<b>Noite</b>	22H00 – Receção dos jovens
--------------	----------------------------

## 31 de março – 5ª feira

<b>Manhã</b>	07H00 – Pequeno-almoço 09H00 – Saída para floresta da Cabreira 9H45 – Treino de multitécnicas 12H00 – Trabalho de grupo 13H00 – Almoço
<b>Tarde</b>	15H00 – Saída para floresta da Cabreira 15h30 – Estafetas duplas 17h30 - Banhos
<b>Noite</b>	18H00 – Reunião técnica 19H00 – Jantar 20H30 – Trabalho de grupo

## 1 de abril – 6ª feira

<b>Manhã</b>	07H00 – Pequeno-almoço 09H00 – Saída para floresta da Cabreira 9H45 – Treino de up /down hill 12H00 – Trabalho de grupo 13H00 – Almoço
<b>Tarde</b>	15H00 – Saída para floresta da Cabreira 15h30 - Treino de multitécnicas 17h30 - Banhos
<b>Noite</b>	18H00 – Reunião técnica 19H00 – Jantar 20H30 – Trabalho de grupo

## 2 de abril - sábado

<b>Manhã</b>	07H00 – Pequeno-almoço 09H00 – Saída para floresta da Cabreira 9H45 – Treino de distância Longa 12H00 – Trabalho de grupo 13H00 – Almoço
<b>Tarde</b>	15H00 – Saída para floresta de Salto 15h30 - Treino de distância Média 17h30 - Banhos
<b>Noite</b>	18H00 – Reunião técnica 19H00 – Jantar 20H30 – Apresentação dos trabalhos do EYOC e JWOC

## 3 de abril – domingo

<b>Manhã</b>	07H30 – Pequeno-almoço 08H30 – Saída para Braga 09H30 – Treino de Sprint / Braga City Race 12H00 - Reunião Final 12H30 – Almoço 13H30 – Término do Estágio
--------------	---