

ESTÁGIO do Grupo de Seleção Jovem

PROGRAMA - MARINHA GRANDE – 21 e 22 de Janeiro de 2017

20 de Janeiro – 6ª feira

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

21 de Janeiro – Sábado

Manhã	08H00 – Pequeno-almoço 08H30 – Reunião técnica 09H15 – Saída para o mapa de Dunas da Rainha 9H30 – Treino de Multi-técnicas 12H30 – Almoço
Tarde	13H15 – Apresentação do Projecto de Seleções 2017 e continuação do trabalho de Grupo – EYOC 2017 17H15 – Saída para o mapa da Marinha Grande / Sprint 18h – Treino noturno – Multitécnicas/Sprint 19H – Banhos
Noite	20H00 – Jantar 21H00 – Reunião Técnica

22 de Janeiro – Domingo

Manhã	08H – Pequeno-almoço 09H – Saída para o mapa da Praia da Vieira 09H30 – Treino de Partidas em Massa 12H00 - Reunião Final 12H30 – Almoço 13H30 – Término do Estágio
--------------	--