

PROGRAMA ESTÁGIO NATAL
27 a 29 Dezembro, Aguiar da Beira

Programa:

26 Dez: Receção dos atletas a partir das 17h00

27 Dez: Manhã – 9h00 apresentação do estágio

10h00 teste físico, Pista Atletismo de Aguiar

12h00 Almoço

14h30 Treino Floresta

20h00 Jantar

21h30 reunião técnica

28 Dez: Manhã – 9h00 treino floresta

12h00 Almoço

14h30 Treino Floresta

20h00 Jantar

21h30 reunião técnica

29 Dez: : Manhã – 9h00 treino sprint

12h00 Almoço

14h00 Treino sprint

17h00 Encerramento e viagem regresso