

PLANO SELECÇÃO NACIONAL – APUR. MUNDIAL 2014						
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
16-Dez	17 Reunião/início trabalhos Almoço equipa 11h30  Pavilhão 16h00 > 18h30	18 Pavilhão/Musculação grupos 9h30-11h30  Pavilhão 16h00 > 18h30	19 Pavilhão/Musculação grupos 9h30-11h30  Pavilhão 16h00 > 18h30	20 Pavilhão/Musculação grupos 8h30-10h30  Pavilhão 15h30 > 18h00  Massagens	21 FOLGA Actividade em grupo  Almoço Natal equipa Pavilhão 17h00 > 19h30	22 Pavilhão/Musculação grupos 9h30-11h30  Pavilhão 16h00 > 19h00
23  Pavilhão/Musculação grupos 9h30-11h30  Pavilhão 16h00 > 18h30	24 Pavilhão/Musculação grupos 9h30-11h30  FOLGA	25 FOLGA  FOLGA	26 Pavilhão/Musculação grupos 9h30-11h30  Pavilhão 16h00 > 18h30	27 Pavilhão/Musculação grupos 9h30-11h30  Pavilhão 15h30 > 17h30  Viagem Espanha 20:20	28 TREINO  JOGO POR-ESP	29 TREINO  JOGO POR-ESP
30 JOGO POR-ESP musculação  FOLGA  Regresso voo:19:30	31 Pavilhão/Musculação grupos 8h30-10h30  Pavilhão 15h30 > 18h00  FOLGA	01-Jan viagem voo:11:30 2 horas autocarro	2 TREINO LOCAL PROVA musculação  TREINO LOCAL PROVA	3 TREINO LOCAL PROVA  JOGO: POR-SLO	4 TREINO LOCAL PROVA  JOGO: POR-MDK	5 TREINO LOCAL PROVA  JOGO: POR-SRB

Pavilhão Desportivo Municipal da Póvoa de Varzim