

# 3º ORJOVEM BTT – SESIMBRA

## PROGRAMA

DIA	HORA	LARANJAS	VERDES / AZUIS
<b>29</b> <b>AGO</b> <b>2ª feira</b>	18h00	Recepção e alojamento	
	19h30	Jantar	
	21h00	Abertura e Apresentação do Estágio	
	23h00	Silêncio / Exercícios noturnos (se necessário)	
<b>30</b> <b>AGO</b> <b>3ª feira</b>	08h00	Pequeno-almoço	
	08h30	<b>GDUAzóia</b> – Jogos Inic. Orientação	<b>Espichel</b> – Score 100
	10h30	<b>GDUAzóia</b> – Técnicas bike I *	<b>Espichel</b> – Linha *
	12h30	Deslocação Praia / Almoço volante	
	15h30	<b>Praia Foz</b> – Percurso guiado (Grupos)	<b>Praia Foz</b> – Opções longas
	17h30	<b>Alfarim</b> – Linha (Pares)	<b>Alfarim</b> – Opções curtas
	19h30	Jantar	
	21h00	<b>GDUAzóia</b> – Noturna (Pares)	<b>GDUAzóia</b> – Noturna
	24h00	Silêncio	
<b>31</b> <b>AGO</b> <b>4ª feira</b>	08h00	Pequeno-almoço	
	08h30	Início deslocação bike	
	09h30	<b>GDUAzóia</b> – Formal (pares)	<b>Zambujal Bx.</b> – Técnicas bike II
	11h00	<b>Sesimbra</b> – Estrela Urbana	<b>Santana</b> – ORI Down-hill
	12h30	Deslocação bike Praia / Almoço volante	
	15h00	<b>Sesimbra</b> – Concursos Up-hill/SI card	<b>Sesimbra</b> – Concursos Up-hill/SI card
	17h30	<b>Zambujal Bx.</b> – Score	<b>Zambujal Bx.</b> – Memória
	19h30	Jantar	
	21h00	Análise Exercícios / Vídeos	
23h00	Silêncio / Exercícios noturnos		
<b>01</b> <b>SET</b> <b>5ª feira</b>	08h00	Pequeno-almoço	
	08h30	Início deslocação bike	
	09h00	<b>Fornos</b> – Loops	<b>Fornos</b> – Loops
	10h30	<b>Meco</b> – Sprint	<b>Meco</b> – Sprint
	12h00	Deslocação bike Praia / Almoço volante	
	14h30	Início deslocação bike	
	15h00	<b>Praia Meco</b> – Estafeta da Amizade	
	16h30	<b>Espichel</b> – Polícia e Ladrão	
	17h00	Deslocação bike regresso Escola	
	17h30	Distribuição T-shirts e Foto oficial	
	18h00	Encerramento do Estágio	