

ESTÁGIO do Grupo de Seleção Jovem

PROGRAMA - MARINHA GRANDE – 29 e 30 de outubro de 2016

28 de outubro – 6ª feira

Noite	21H00 – Recepção dos jovens
--------------	-----------------------------

29 de outubro – sábado

Manhã	07H00 – Pequeno-almoço 08H00 – Reunião técnica 09H00 – Saída para o mapa de Pedreanes 9H30 – Treino de Multi-técnicas 12H – Almoço
Tarde	13H00 – Trabalho de Grupo – EYOC 2017 e JWOC 2017 e Entrevistas individuais aos atletas do Grupo de Seleção 17H45 – Saída para o mapa de Pedreanes 18h – Treino noturno – Mass Start / Score 19H – Banhos
Noite	20H00 – Jantar 21H00 – Apresentação Ricardo Esteves Ferreira - "Youth leader camp 2NULL16" 22H – Continuação das Entrevistas individuais 02H – Mudança da Hora (atrasa 1 hora)

30 de outubro – domingo

Manhã	07H30 – Pequeno-almoço 08H45 – Saída para o mapa de Dunas da Rainha 09H30 – Treino de distância longa 12H00 - Reunião Final 12H30 – Almoço 13H30 – Término do Estágio
--------------	--