

## **ESTÁGIO GRUPO DE SELEÇÃO DE ORI-BTT**

**Marinha Grande, 7 e 8 Janeiro 2012**

<b>PROGRAMA</b>
-----------------

### **06.01 - Sexta-Feira:**

21h30-23h00 - Concentração e Acantonamento no Centro de Estágio da Marinha Grande

### **07.01 - Sábado:**

08h00 - Alvorada e Pequeno-Almoço

09h00-09h30 - Abertura do Estágio e Apresentação do “Projecto Seleções Nacionais 2012” / Assuntos Diversos (A. Aires)

09h30-10h30 - Apresentação/Formação Teórica (1ª Parte): Metodologia de Treino e Competição (P. Alípio)\*

10h30-11h00 - Preparação para o treino físico (equipagem)

11h00-12h30 - Treino Técnico/Físico (em percurso em linha marcado no Mapa de Pedreanes) - (P. Alípio/J. Patrício)

12h30-13h00 - Sessão de Flexibilidade (J. Patrício)

13h00-14h00 - Banhos e Almoço

14h00-15h00 - Apresentação/Formação Teórica (2ª Parte): Metodologia de Treino e Competição (P. Alípio)\*

15h00-15h30 - Preparação para a Formação Prática/Treino Físico (equipagem)

15h30-16h30 - Formação Prática (percurso de orientação no Mapa de Pedreanes): Metodologia de Competição (P. Alípio)\*

16h30-17h30 - Treino Físico (em percurso livre no Mapa de Pedreanes) - (P. Alípio/J. Patrício)

17h30-18h00 - Sessão de Flexibilidade (J. Patrício)

18h00-20h30 - Banhos e Jantar

20h30-23h00 - Análise/Debate do 1º dia de Estágio (treino) e Convívio

### **08.01 - Domingo:**

08h00 - Alvorada e Pequeno-Almoço

09h00-09h30 - Preparação para o treino físico (equipagem)

09h30-12h00 - Treino Físico (em percurso marcado em Carta Militar) - (P. Alípio/J. Patrício)

12h00-12h30 - Sessão de Flexibilidade (J. Patrício)

12h30-14h00 - Banhos e Almoço

14h00-14h30 - Encerramento

---

\* Com a participação/contribuição dos restantes elementos da CT e atletas (apresentação em Power-Point)