

ESTÁGIO SELEÇÕES C. EUROPA 2015

PROGRAMA

Dia 1 (6ª feira)

14h30 – Recepção dos atletas e Reunião para Apresentação do Estágio

15h00 – Deslocação de bike para o treino (por trilhos)

16h30 – Treino de Distância Média (Apaúlinha/Grândola)

18h30 – Retorno de bike (por estrada)

19h30 – Jantar

21h00 – Reunião para Revisão do treino

23h00 – Recolher

Dia 2 (sábado)

07h00 – Pequeno almoço

08h00 – Deslocação para o treino

09h00 – Treino de Distância Longa (Vale Figueira/Melides)

12h00 – Retorno

13h00 – Almoço

14h00 – Descanso

15h30 – Deslocação para o treino

16h30 – Treino de Sprint – 2 mangas (Santiago do Cacém)

18h00 – Retorno

19h30 – Jantar

21h00 – Reunião para Revisão dos treinos

23h00 – Recolher

Dia 3 (Domingo)

07h00 – Pequeno almoço

08h00 – Treino de Distância Longa (Santa Margarida da Serra)

11h00 – Reunião para Revisão do treino e Encerramento do Estágio

12h30 – Almoço