



27.Dezembro.2013

Linces Portugal: O clube de todos os clubes

SELEÇÃO NACIONAL SUB25 FEMININA



Convocatória N.º 1

Atletas convocadas:

Nome	Treino zonal	Clube
Alexandra Sampaio	Norte	AD Lousada
Ana Margarida Teixeira	Norte	AD Lousada
Ana Peixoto	Norte	AD Lousada
Andreia Pinto	Norte	AD Lousada
Carla Brandão	Norte	AD Lousada
Carla Santos	Norte	AD Lousada
Joana Silva	Norte	AD Lousada
Ana Luísa Teixeira	Norte	CAMIR
Ana Teresa Nogueira	Norte	CAMIR
Ana Isabel Guerra	Norte	GD Viso
Ângela Pinto	Norte	Sport CP
Cristiana Plasta	Norte	Sport CP
Irina Oliveira	Norte	Sport CP
Mariana Antunes	Norte	Sport CP
Sara Ferraz	Norte	Sport CP
Soraia Martins	Norte	Sport CP
Tânia Shum	Norte	Sport CP
Edina Borges	Sul	CF "Os Belenenses"
Andreia Rebelo	Sul	Lisbon Casuals HC
Carolina Oliveira	Sul	Lisbon Casuals HC
Georgina Scheder-Bieschin	Sul	Lisbon Casuals HC
Inês Campos	Sul	Lisbon Casuals HC





27.Dezembro.2013

Joana Penetra	Sul	Lisbon Casuals HC
Louise Pringsheim	Sul	Lisbon Casuals HC
Vanessa Serôdio	Sul	Lisbon Casuals HC

PLANO DE PREPARAÇÃO

Data	Norte	Sul	Horário (2h)
Sexta-feira, 27 de Dezembro	1ª convocatória		
Domingo, 5 de Janeiro	Viso	Januário Barreto	20:00 – 22:00
Segunda-feira, 6 de Janeiro	Viso	Januário Barreto	20:00 – 22:00
Quarta-feira, 8 de Janeiro	Viso	Januário Barreto	20:00 – 22:00
Domingo, 12 de Janeiro	Norte, Viso		11:00-13:00 / 16:00-18:00
Segunda, 13 de Janeiro	Norte, Viso		09:00 – 10:00
Segunda-feira, 13 de Janeiro	Convocatória final		
Quarta-feira, 15 de Janeiro	Viso	Januário Barreto	20:00 – 22:00
Quinta-feira, 16 de Janeiro	Viso	Januário Barreto	20:00 – 22:00
Sábado, 18 de Janeiro	Norte, Viso		10:00-12:00 / 14:30-16:30
Domingo, 19 de Janeiro	Norte, Viso		10:00-12:00 / 14:30-16:30
Segunda-feira, 20 de Janeiro	Norte, Viso		09:00 – 11:00
Terça-feira, 21 de Janeiro	Norte, Viso		09:00 – 11:00
Quinta-feira, 23 de Janeiro	Viagem para Croácia e Treino de adaptação, às 17:00.		
24 a 26 de Janeiro	Competição		
Domingo, 26 de Janeiro	Viagem de regresso a Portugal		

EQUIPA TÉCNICA**Selecionador Nacional:** Andrew Smith**Treinadores:** Fernando Ribeiro (Norte), Joe Kodde (Sul)**Colaboradora:** Mónica Pereira**Diretora das seleções nacionais femininas:** Filipa Ferreira**DTN:** André Oliveira**Fisioterapeuta:** Xavier Álvaro**Responsável pelo Departamento Médico:** Dr. Jorge Pinto de Sousa