



02.Outubro.2018

Seleção Nacional

Seniores Feminina – Test – Matchs

1ª Convocatória (Lousada)

Nome Completo	Data Nascimento	Clube
Alice Vieira Torres	17/04/2001	Lisbon Casuals HC
Ana Isabel Barroso Guerra (GR)	06/10/1994	Casa Pia AC
Ana Raquel Pereira de Sousa Soares	24/07/2001	Grupo Desportivo do Viso
Ana Rita de Sousa Ventosa	20/07/1999	Lisbon Casuals HC
Ângela Cristina Pereira Ramos Lima	28/09/1980	Lisbon Casuals HC
Beatriz André Ferreira	08/01/2002	Casa Pia AC
Carla Alexandra Rodrigues Monteiro Ferreira	10/10/1986	Grupo Desportivo do Viso
Carolina Isabel Gonçalves de Oliveira	28/12/1995	Lisbon Casuals HC
Cláudia Isabel Borralho Fidalgo	31/01/1986	Lisbon Casuals HC
Daniela Cristina dos Anjos Nunes	27/01/2003	CF Benfica
Ermelinda Celeste Alves Pereira	18/12/1989	Grupo Desportivo do Viso
Filipa Alexandra Sobral Rodrigues	13/06/2003	CF Benfica
Filipa Duarte (GR)	29/03/1986	CF Benfica
Flávia Alexandra Cardoso Oliveira	24/12/2001	Grupo Desportivo do Viso
Helena Maria Pereira de Medeiros e Melo (GR)	05/09/1999	Lisbon Casuals HC
Isabel Gregg Lopes da Silva	10/07/2000	Lisbon Casuals HC
Joana Maria Moreira da Silva Santos	19/08/1987	Grupo Desportivo do Viso
Katarina Assunção Freire Proença de Sousa	23/11/2014	CF Benfica
Liliana Bastos Teixeira Pires Fernandes	19/04/2000	Casa Pia Atlético Clube
Maegan Gregg Lopes da Silva	28/02/1996	Casa Pia Atlético Clube
Maria Mateus Leitão	30/05/2002	Lisbon Casuals HC
Miriam Celeste Vizeu Cândido de Freitas	05/07/1995	CF Benfica
Rita Duarte Nunes Neves	29/07/1999	CF Benfica
Sofia Mahomed Mateus	1987-03-20	CF Benfica

*Notas:

- O planeamento poderá sofrer alterações mediante entendimento da equipa técnica.
- Na eventualidade de não comparência ao treino, devem os atletas enviar email para geral@fphoquei.pt apresentando justificação devidamente fundamentada.

Equipa Técnica

Selecionador Nacional: Bernardo Fernandes
Treinadores: Hugo Santos, João Miguel Freitas
Team Manager: Sónia Santos
Departamento Médico
Médico: Dr. Jorge Pinto de Sousa





02.Outubro.2018

Plano de Preparação

Data	Ação	Local	Horários
19-10-2018	Treino Concentrado	Lousada	18:00/20:00
20-10-2018	Treino Concentrado	Lousada	09:00-11:00 / 17:30-19:30
20-10-2018	Test - Match	Lousada	18:30-20:30
21-10-2018	Test - Match	Lousada	09:00-11:00
21-10-2018	Treino Concentrado	Lousada	15:15-17:00

*Nota: O planeamento apresentado poderá sofrer ajustes, mediante entendimento da equipa técnica.

Outras Informações:

- Estadia: Camaratas do Complexo Desportivo de Lousada
- Questões técnicas contactar staff, questões logísticas/disponibilidade contactar Team Manager, Sónia Santos . Ainda assim devem cumprir com a nota mencionada acima, ou seja, enviar email para o geral@fphoquei.pt com justificação da ausência;
- Trazer equipamento de treino, de corrida e de passeio para estágio de 2 dormidas
- Hora de concentração na sexta-feira às 17:30 no Complexo Desportivo de Lousada – Estádio de Hóquei.

