



## Seleção Nacional

**EuroHockey Indoor Championship III, Women – Bratislava, Slovakia**

**22 a 23 de janeiro 2022**

### 1º Convocatória

Nome Completo	Data Nascimento	Clube
Ana Margarida Peixoto António	30/07/1994	Grupo Desportivo do Viso
Ana Teresa Valbom da Silva Nogueira	26/07/1996	Grupo Desportivo do Viso
Andreia Filipa Covas Rebelo	19/12/1989	Lisbon Casuals HC
Beatriz Cândido Freitas Rodrigues	12/05/2006	Clube Futebol Benfica
Claúdia Isabel Borralho Fidalgo	31/01/1986	Lisbon Casuals HC
Daniela Cristina dos Anjos Nunes	27/01/2003	Clube Futebol Benfica
Diana Filipa Silva Moura	19/12/1997	Grupo Desportivo do Viso
Filipa Alexandra Sobral Rodrigues	13/06/2003	Clube Futebol Benfica
Flávia Alexandra Cardoso Oliveira	24/12/2001	Grupo Desportivo do Viso
Helena Maria Pereira de Medeiros e Melo	05/09/1999	Lisbon Casuals HC
Irina Alexandra Silva Oliveira	02/03/1997	Grupo Desportivo do Viso
Inês de Oliveira Cardoso	30/12/2005	Lisbon Casuals HC
Isabel Gregg Lopes da Silva	10/07/2000	Lisbon Casuals HC
Jéssica Filipa Cid Bento	06/01/2001	Clube Futebol Benfica
Joana Maria Moreira da Silva Santos	19/08/1987	Grupo Desportivo do Viso
Joana Marina Mendes da Silva	08/07/1993	Gladbach HTC
Josefina Marques Ribeiro Richardson	06/06/1999	Grupo Desportivo do Viso
Katarina Assunção Freire Proença de Sousa	23/11/2004	Clube Futebol Benfica
Lara Lisa Machado Gonçalves	13/07/2005	Grupo Desportivo do Viso
Maria Mateus Leitão	30/05/2002	Lisbon Casuals HC
Mariana Gisele Ledesma	09/01/1989	Bromley & Beckenham Hockey Club
Sara Elisabete da Silva Ribeiro	01/07/2001	Grupo Desportivo do Viso
Sara Raquel Magalhães Ferraz	24/09/1990	Grupo Desportivo do Viso
Sónia Crestina Ferreira Ribeiro Bruce	05/09/1984	Grupo Desportivo do Viso

### Equipa Técnica

**Treinador:** João Miguel Freitas

**Treinador Adjunto:** Hugo Santos





## Planeamento de Preparação

Data	Ação	Local	Horários
<b>Novembro</b>			
21-nov-2021	Treino Zonal	Alvide	10:00h – 12:00h 16:00h – 18:00h
24-nov-2021	Treino Zonal	Nogueira	19:30h – 21:30h
27-nov-2021	Treino Zonal	Alvide	15:30h – 17:30h
<b>Dezembro</b>			
01-dez-2021	Treino Zonal	Nogueira	19:30h – 21:30h
04-dez-2021	Treino Zonal	Alvide	15:30h – 17:30h
08-dez-2021	Treino Zonal	Nogueira	19:30h – 21:30h
10-dez-2021 a 12-dez-2021	Treino Concentrado	Nogueira	A confirmar
22-dez-2021	Treino Zonal	Nogueira	19:30h – 21:30h
26-dez-2021	Treino Zonal	Alvide	10:00h – 12:00h 16:00h – 18:00h
29-dez-2021	Treino Zonal	Nogueira	19:30h – 21:30h
<b>Janeiro</b>			
02-jan-2022	Treino Zonal	Alvide	10:00h – 12:00h 16:00h – 18:00h
05-jan-2022	Treino Zonal	Nogueira	19:30h – 21:30h
07-jan-2022 a 09-jan-2022	Treino Concentrado	Ourense	A confirmar
14-jan-2022 a 16-jan-2022	Treino Concentrado	Nogueira	A confirmar

**\*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](mailto:geral@fphoquei.pt) apresentando justificação devidamente fundamentada.