



## Seleção Nacional

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

**22 a 23 de janeiro 2022**

### Convocatória para o Estágio de Lousada: 10 - 12 de dezembro

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 André Ferreira	09/03/2002	Lisbon Casuals HC
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
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
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
Josefina Marques Ribeiro Richardson	06/06/1999	Grupo Desportivo do Viso
Katarina Assunção Freire Proença de Sousa	23/11/2004	Clube Futebol Benfica
Maria Mateus Leitão	30/05/2002	Lisbon Casuals HC
Sara Elisabete da Silva Ribeiro	01/07/2001	Grupo Desportivo do Viso
Sara Raquel Magalhães Ferraz	24/09/1990	Grupo Desportivo do Viso

### Equipa Técnica

**Treinador:** João Miguel Freitas

**Vídeo:** Filipe Romão

**Treinador Adjunto:** Hugo Santos





## Calendarização

Data	Hora	Ação
10.dezembro.2021	16:00	Saída de Lisboa
	20:00 – 21:00	Treino
	22:00	Jantar
11.dezembro.2021	8:00	Pequeno Almoço
	10:00 – 12:00	Treino
	12:45	Almoço
	15:00 – 17:00	Treino
	17:30	Lanche
	19:30	Jogo contra o ADL
	21:15	Jantar
12.dezembro.2021	8:00	Pequeno Almoço
	10:00 – 12:00	
	12:45	Almoço
	15:00 – 17:00	Treino
	17:30	Lanche
	18:00	Saída do Porto



**\*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) apresentandojustificação devidamente fundamentada.

