



3.Março.2014

Projeto Seleções Jovens (PS) 3**Feminino****Plano de preparação Março-Julho 2014 (sujeito a alterações)**

Data	Dia	Atividade	Horário	Local
05-Mar-2014	quarta-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Lousada
10-Mar-2014	segunda-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Jamor
12-Mar-2014	quarta-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Lousada
17-Mar-2014	segunda-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Jamor
19-Mar-2014	quarta-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Lousada
24-Mar-2014	segunda-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Jamor
26-Mar-2014	quarta-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Lousada
31-Mar-2014	segunda-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Jamor
02-Abr-2014	quarta-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Lousada
07-Abr-2014	segunda-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Jamor
09-Abr-2014	quarta-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Lousada
14-Abr-2014	segunda-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Jamor
16-Abr-2014	quarta-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Lousada
21-Abr-2014	segunda-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Jamor
23-Abr-2014	quarta-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Lousada
28-Abr-2014	segunda-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Jamor
30-Abr-2014	quarta-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Lousada
03-Mai-2014	sábado	Estágio	a confirmar	Lousada
04-Mai-2014	domingo	Estágio	a confirmar	Lousada
05-Mai-2014	segunda-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Jamor
07-Mai-2014	quarta-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Lousada
12-Mai-2014	segunda-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Jamor
14-Mai-2014	quarta-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Lousada
17-Mai-2014	sábado	Estágio	a confirmar	Lousada
18-Mai-2014	domingo	Estágio	a confirmar	Lousada
19-Mai-2014	segunda-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Jamor
21-Mai-2014	quarta-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Lousada
27-Mai-2014	terça-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Lousada
29-Mai-2014	quinta-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Lousada
02-Jun-2014	segunda-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Jamor
03-Jun-2014	terça-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Lousada
05-Jun-2014	quinta-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Lousada
06-Jun-2014	sexta-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Jamor
09-Jun-2014	segunda-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Jamor
11-Jun-2014	quarta-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Lousada
11-Jun-2014	quarta-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Jamor





3.Março.2014

12-Jun-2014	quinta-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Lousada
16-Jun-2014	segunda-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Lousada
16-Jun-2014	segunda-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Jamor
17-Jun-2014	terça-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Lousada
17-Jun-2014	terça-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Jamor
18-Jun-2014	quarta-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Lousada
18-Jun-2014	quarta-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Jamor
19-Jun-2014	quinta-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Lousada
19-Jun-2014	quinta-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Jamor
21-Jun-2014	sábado	Estágio	a confirmar	Lousada
22-Jun-2014	domingo	Estágio	a confirmar	Lousada
24-Jun-2014	terça-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Lousada
24-Jun-2014	terça-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Jamor
25-Jun-2014	quarta-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Lousada
25-Jun-2014	quarta-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Jamor
26-Jun-2014	quinta-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Lousada
26-Jun-2014	quinta-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Jamor
28-Jun-2014	sábado	Estágio	a confirmar	Lousada
29-Jun-2014	domingo	Estágio	a confirmar	Lousada
01-Jul-2014	terça-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Lousada
01-Jul-2014	terça-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Jamor
02-Jul-2014	quarta-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Lousada
02-Jul-2014	quarta-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Jamor
03-Jul-2014	quinta-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Lousada
03-Jul-2014	quinta-feira	Treino Zonal	19:30 - 21:30	Jamor
05-Jul-2014	sábado	Estágio	a confirmar	Lousada
06-Jul-2014	domingo	Estágio	a confirmar	Lousada
09-Jul-2014	sábado	Estágio	a confirmar	Lousada
10-Jul-2014	domingo	Estágio	a confirmar	Lousada
11-Jul-2014	segunda-feira	Estágio	a confirmar	Lousada
12-Jul-2014	terça-feira	Estágio	a confirmar	Lousada

**Equipa Técnica****Treinador:** Fernando Ribeiro**Treinadores-adjuntos:** Mónica Pereira e Joe Kodde**Fisioterapeuta:** Xavier Anton**Diretor Departamento Médico:** Jorge Pinto de Sousa**Diretora:** Filipa Ferreira**DTN:** André Oliveira