



Seleção Nacional

Seniores Femininos

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
Beatriz André Ferreira	09/03/2002	Lisbon Casuals Hockey Club
Beatriz Cândido Freitas Rodrigues	12/05/2006	Clube Futebol Benfica
Cláudia Isabel Borralho Fidalgo	31/01/1986	Lisbon Casuals Hockey Club
Daniela Cristina dos Anjos Nunes	27/01/2003	Clube Futebol Benfica
Diana Filipa Silva Moura	19/12/1997	Grupo Desportivo do Viso
Edina Ermelinda Mendes Borges	23/08/1995	Lisbon Casuals Hockey Club
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 (GR)	05/09/1999	Lisbon Casuals Hockey Club
Inês de Oliveira Cardoso	30/12/2005	Lisbon Casuals Hockey Club
Isabel Gregg Lopes da Silva	10/07/2000	Lisbon Casuals Hockey Club
Isabel Vitória Monteiro	11/07/2005	Clube Futebol Benfica
Jéssica Filipa Cid Bento	06/01/2001	Clube Futebol Benfica
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 Hockey Club
Sara Elisabete da Silva Ribeiro	01/07/2001	Grupo Desportivo do Viso
Sara Margarida da Silva (GR)	28/05/2001	Lisbon Casuals Hockey Club

Equipa Técnica:

Treinador: João Miguel Freitas

Treinador Adjunto: Márcio Marques

Treinador Adjunto: Filipe Romão

Vice-Presidente: Fernando Ribeiro



**Planeamento dos Treinos Zonais**

Data	Hora	Local	Ação
maio			
30-maio-2022	19:00 – 21:00	Jamor	Treino Zonal (Sul)
junho			
01-jun-2022	20:00 – 21:00	Jamor	Treino Zonal (Sul)
	20:00 – 21:30	Lamas	Treino Zonal (Norte)
03-jun-2022	19:00 – 21:00	Jamor	Treino Zonal (Sul)
	20:00 – 21:30	Lamas	Treino Zonal (Norte)
06-jun-2022	19:00 – 21:00	Jamor	Treino Zonal (Sul)
	20:00 – 21:00	Lousada	Treino Zonal (Norte)
08-jun-2022	20:00 – 21:00	Jamor	Treino Zonal (Sul)
10-jun-2022	19:00 – 21:00	Jamor	Treino Zonal (Sul)
	20:00 – 21:00	Lousada	Treino Zonal (Norte)
13-jun-2022	19:00 – 21:00	Jamor	Treino Zonal (Sul)
	20:00 – 21:30	Lamas	Treino Zonal (Norte)
15-jun-2022	20:00 – 21:00	Jamor	Treino Zonal (Sul)
17-jun-2022	19:00 – 21:00	Jamor	Treino Zonal (Sul)
	20:00 – 21:00	Lousada	Treino Zonal (Norte)
20-jun-2022	19:00 – 21:00	Jamor	Treino Zonal (Sul)
	20:00 – 21:00	Lousada	Treino Zonal (Norte)
22-jun-2022	20:00 – 21:00	Jamor	Treino Zonal (Sul)
24-jun-2022	19:00 – 21:00	Jamor	Treino Zonal (Sul)
	20:00 – 21:00	Lousada	Treino Zonal (Norte)
junho/julho			
29-jun-2022 até 03-jul-2022	A definir	Cádiz	Treino Concentrado

***Notas:** O planeamento poderá sofrer alterações mediante entendimento da equipa técnica.

- A convocatória final será anunciada pelo mesmo meio.

- Caso necessitem de alguma justificação devem solicitar através do email geral@fphoquei.pt;
- Na eventualidade de não comparência ao treino, devem os atletas enviar email para geral@fphoquei.pt apresentando justificação devidamente fundamentada.

