



26.Setembro.2018

## Seleção Nacional Esperanças

### Campeonatos de Espanha de Seleções Autónomicas S18

Local: Instalações do Athletic Terrassa HC

Data: 1 a 4 de novembro 2018

#### 1ª Convocatória

Nome Completo	Data Nascimento	Clube
Carlos Alberto Quadrado Fernandes (GR)	06/09/2001	AD Lousada
Carlos Duarte Nunes Neves	08/08/2003	CF Benfica
Cristiano Filipe Oliveira Cardoso	12/05/2003	CFU Lamas - Hóquei
Diogo Fernando da Silva Ribeiro	14/10/2003	Juventude HC
Diogo Steinbrecher Mira dos Santos	23/11/2001	Lisbon Casuals HC
Fredric Van Dinther Teles de Ultra Machado	14/08/2001	Lisbon Casuals HC
Guilherme Carreira Lopes (GR)	27/02/2003	CF Benfica
Guilherme Eduardo B. M. A. Caramalho	08/11/2003	Juventude HC
Guilherme Madeira Fernandes	19/01/2003	CF Benfica
João Pedro Oliveira Ferreira	28/02/2001	GD Viso
John Edward Victor Harrison	19/11/2001	Lisbon Casuals HC
José Miguel Martins Barros	15/01/2004	AD Lousada
José Pedro Sousa Silva (GR)	08/10/2001	Juventude HC
Marco António Nunes Moreira	13/10/2001	AD Lousada
Martim Alexandre Lima Gonçalves	20/03/2003	Casa Pia AC
Miguel Ângelo Costa Martins	11/07/2002	Casa Pia AC
Paulo Ricardo da Silva Plasta	22/07/2001	GD Viso
Pedro Miguel Oliveira Valinhas	15/05/2002	AD Lousada
Rafael Oliveira Pais França	06/12/2001	CFU Lamas - Hóquei
Rodrigo Antunes Coimbra de Castro	31/03/2004	Casa Pia AC
Ruben Filipe da Costa Silva	30/09/2001	AA Espinho
Sérgio Gabriel Sousa Marques	16/03/2001	AD Lousada
Vicente Gonçalves Cruz de Osório Mourão	08/06/2001	Casa Pia AC

\*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.





26.Setembro.2018

**Equipa Técnica**

Selecionador Nacional: Bernardo Fernandes

Treinadores: Fernando Gomes, Rui Graça

Fisioterapeuta: Sérgio Pimenta

**Plano de Preparação**

Data	Ação	Local	Horários
05-10-2018	Treino Concentrado	Lousada	18:30-20:30
06-10-2018	Treino Concentrado	Lousada	09:00-11:00 / 18:30-20:30
07-10-2018	Treino Concentrado	Lousada	09:00-11:00 / 15:00-16:30
15-10-2018	Treino Zonal	Lousada	19:30-21:00
15-10-2018	Treino Zonal	Jamor	19:30-21:00
22-10-2018	Treino Zonal	Lousada	19:30-21:00
22-10-2018	Treino Zonal	Jamor	19:30-21:00
29-10-2018	Treino Zonal	Lousada	19:30-21:00
29-10-2018	Treino Zonal	Jamor	19:30-21:00
31-10-2018	Partida Barcelona (ESP)		
1-4 NOV	CESA S18, Terrasa 2018	Terrasa	

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

**Outras Informações:**

- Questões técnicas contactar staff, questões logísticas/disponibilidade contactar Team Manager, Rui Ferreira. Ainda assim devem cumprir com a nota mencionada acima, ou seja, enviar email para o [geral@fphoquei.pt](mailto:geral@fphoquei.pt) com justificação da ausência
- Questões físicas/médicas contactar Fisioterapeuta, Sergio Pimenta

Treino Concentrado:

Estadia treino concentrado: Camaratas do Complexo Desportivo de Lousada

Trazer equipamento de treino, de corrida e de passeio para estágio de 2 dormidas

Equipamento de treino preferencialmente da FPH e/ou t-shirts brancas de treino

Hora de concentração na sexta-feira às 17:00 no local de estadia

