

MAPA DE ACTIVIDADES

2009 / 2010

		CENTRO REGIONAL LISBOA	CENTRO REGIONAL PORTO	CENTRO REGIONAL COIMBRA	GINÁSIO
MARÇO 2010	1 – 2ª F	TREINO REGIONAL	TREINO REGIONAL	TREINO REGIONAL	2 SESSÕES DE TREINO SEMANAIS
	3 – 4ª F	TREINO REGIONAL	TREINO REGIONAL	TREINO REGIONAL	
	8 – 2ª F	TREINO REGIONAL	TREINO REGIONAL EM COIMBRA		
	10 – 4ª F	TREINO REGIONAL	TREINO REGIONAL	TREINO REGIONAL	
	15 – 2ª F	TREINO REGIONAL	TREINO REGIONAL	TREINO REGIONAL	
	17 – 4ª F	TREINO REGIONAL	TREINO REGIONAL	TREINO REGIONAL	
	22 – 2ª F	TREINO NACIONAL			
24 – 4ª F	TREINO REGIONAL	TREINO REGIONAL	TREINO REGIONAL		
ABRIL 2010	5 – 2ª F	TREINO REGIONAL	TREINO REGIONAL	TREINO REGIONAL	2 SESSÕES DE TREINO SEMANAIS
	7 – 4ª F	TREINO REGIONAL	TREINO REGIONAL	TREINO REGIONAL	
	12 – 2ª F	TREINO REGIONAL	TREINO REGIONAL NO PORTO		
	14 – 4ª F	TREINO REGIONAL	TREINO REGIONAL	TREINO REGIONAL	
	19 – 2ª F	TREINO REGIONAL	TREINO REGIONAL	TREINO REGIONAL	
	21 – 4ª F	TREINO REGIONAL	TREINO REGIONAL	TREINO REGIONAL	
	26 – 2ª F	TREINO NACIONAL			
28 – 4ª F	TREINO REGIONAL	TREINO REGIONAL	TREINO REGIONAL		
MAIO 2010	3 – 2ª F	TREINO REGIONAL	TREINO REGIONAL	TREINO REGIONAL	2 SESSÕES DE TREINO SEMANAIS
	5 – 4ª F	TREINO REGIONAL	TREINO REGIONAL	TREINO REGIONAL	
	10 – 2 F	TREINO REGIONAL	TREINO REGIONAL	TREINO REGIONAL	
	12 – 4ª F	TREINO REGIONAL	TREINO REGIONAL	TREINO REGIONAL	
	17 – 2ª F	TREINO REGIONAL	TREINO REGIONAL EM COIMBRA		
	18 – 4ª F	TREINO REGIONAL	TREINO REGIONAL	TREINO REGIONAL	
	22 – 2ª F	TREINO REGIONAL	TREINO REGIONAL	TREINO REGIONAL	
	24 – 4ª F	TREINO REGIONAL	TREINO REGIONAL	TREINO REGIONAL	
31 – 2ª F	TREINO NACIONAL				
JUNHO 2010					3 SESSÕES DE TREINO SEMANAIS
JULHO 2010					3 SESSÕES DE TREINO SEMANAIS



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE RUGBY
CENTRO DE ALTO RENDIMENTO
ACADEMIA

HORÁRIO E LOCAIS DOS TREINOS:

LISBOA: DAS 18H00 ÀS 20H00 – ESTÁDIO NACIONAL
COIMBRA: DAS 19H00 ÀS 21H00 – ESTÁDIO UNIVERSITÁRIO DE COIMBRA
PORTO: DAS 19H00 ÀS 21H00 – ESTÁDIO JORGE SAMPAIO (V N GAIA)
TREINOS NACIONAIS, EM LISBOA, ESTÁDIO NACIONAL, DAS 18H00 ÀS 20H00

AS HORAS INDICADAS REFEREM-SE AO INÍCIO DOS TREINOS

NOTAS:

1 - OS JOGADORES EM PERÍODO DE OBSERVAÇÃO ESTÃO DISPENSADOS DE UM TREINO FÍSICO SEMANAL, PODENDO, NO ENTANTO, PARTICIPAR EM TODAS AS ACTIVIDADES DA ACADEMIA DO CAR.

2 – OS JOGADORES EM PERÍODO COMPLEMENTAR ESTÃO DISPENSADOS DOS TREINOS DE CAMPO REALIZADOS FORA DO SEU CENTRO REGIONAL, EXCEPTO PARA OS QUAIS FOREM CONVOCADOS, E DE UM TREINO FÍSICO SEMANAL, PODENDO, NO ENTANTO, PARTICIPAR EM TODAS AS ACTIVIDADES DA ACADEMIA DO CAR.