



Planeamento Estágio Nacional 1

19-23 Dezembro 2009 – Centro de Estágio de Rio Maior

Sábado, 19 de Dezembro de 2009

- 09:00 – Concentração no Centro de Estágio/distribuição dos quartos;
- 10:00 – Ciclismo;
- 13:00 – Almoço;
- 14:00 – Reunião de Abertura Estágio;
- 14:30 – Repouso;
- 16:30 – Saída para a Piscina – 17:00 entrada para água;
- 17:00 – Corrida para Duetletas;
- 18:30 – Sauna + Jacuzzi
- 19:30 – Jantar;
- 20:00 - Massagem
- 22:00 – Recolher.

Domingo, 20 de Dezembro de 2009

- 7:00 – Pequeno-almoço;
- 7:45 – Saída para a piscina – 8:15 - entrada para a água/aquecimento;
- 8:45 – Controlo Nacional do Treino - Natação 1500m;
- 11:00 - - Saída para a pista/ Aquecimento;
- 11:30 - Controlo Nacional do Treino – Corrida 5000m – Pista Sintética;
- 12:30 – Almoço;
- 14:00 – Reunião Alta Competição e Selecções Nacionais (Auditório);
- 16:30 – Saída para a Piscina – 17:00 entrada para água;
- 17:00 – Corrida para Duetletas;
- 18:30 – Sauna + Jacuzzi
- 19:30 – Jantar;
- 20:00 - Massagem
- 22:00 – Recolher.

Segunda-feira, 21 de Dezembro de 2009

- 5:50 – Saída para a piscina – 6:15 entrada para a água;
- 7:00 – Corrida para os duatletas com treino bi-diário de corrida;
- 8:00 – Pequeno-Almoço;
- 10:00 – Ciclismo;
- 13:00 – Almoço;
- 14:00 – Repouso;
- 17:00 – Corrida;
- 18:30 – Sauna + Jacuzzi
- 19:30 – Jantar;
- 20:00 - Massagem
- 22:00 – Recolher.

Terça-feira, 22 de Dezembro de 2009

- 5:50 – Saída para a piscina – 6:15 entrada para a água;
- 8:00 – Pequeno-Almoço;
- 10:00 – Corrida / Pista
- 13:00 – Almoço;
- 14:00 – Repouso;
- 16:30 – Saída para a Piscina – 17:00 entrada para água;
- 17:00 – Corrida para Duetletas com treino bi-diário de corrida;
- 18:30 – Sauna + Jacuzzi
- 19:30 – Jantar;
- 20:00 - Massagem
- 22:00 – Recolher.

Quarta-feira, 23 de Dezembro de 2009

- 5:50 – Saída para a piscina – 6:15 entrada para a água;
- 7:00 – Corrida para os duatletas com treino bi-diário de corrida;
- 8:00 – Pequeno-Almoço;
- 9:30 – Ciclismo;
- 11:30 – Corrida (Transição);
- 12:00 – Alongamentos;
- 13:30 – Almoço;
- 14:30 - Encerramento do Estágio