

Cadetes A-B - Pólo Aquático

27/28MAR13

Processamento da Ação

30 Atletas Cadetes A-B - nascidos 2000/2003
04 Técnicos

Piscina Municipal de Felgueiras

Quarta-Feira 27 Março 2013	Quinta-feira 28 Março 2013
08H30 – Saída da ANNP	08H30 – Concentração
09H30- Concentração na Piscina de Felgueiras.	8h45- Pequeno Almoço
10h00- Início das atividades	09h00- Treino de agua
10h20-Tecnicas de deslocamento especifico (teorico).	11h00- Lanche
11h00- Treino de Agua	11H30 – Aula de Nutrição Adaptada ao treino
(Tecnicas especificas de deslocamento)	13h00- Almoço
13h00- Concentração Almoço	14h00- Regresso a casa
14h30- Tecnica com bola (teorico)	
15h30- Treino de agua	
17h00- Lanche	
18h00 – Visita ao Concelho	
20h30- Jantar	
22h30- Recolher obrigatório	