

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL

Instituição de Utilidade Pública Medalha de Bons Serviços Desportivos Fundada em 1920

Rua António Pinto Machado, 60 -4100-068 Porto Telef. 226091652 Fax. 226001207

Cadetes A - Natação Pura

02/03ABR12

Processamento da Acção

<u>NATAÇÃO</u>

20 Nadadores Cadetes A - Masculinos 2000 20 Nadadores Cadetes A - Femininos 2001 04 Técnicos

Piscina Municipal de Baião

Segunda-feira 02ABR12	Terça-feira 03ABR12
09H30 – Concentração na Piscina Municipal de Baião	08H30 – Levantar 09H00 – Visita ao concelho:
10H00 – Início das Atividades Treino na água Treino técnico – Técnicas alternadas 11h15 - Lanche	Casa de Tormes – Eça de Queirós. 11h00 - Lanche 13H00 – Almoço
11h30 – Jogos desportivos Colectivos Pavilhão	14H00 – Regresso a casa
13H00 – Almoço 16H00 - Início das Atividades Treino na água Treino técnico – Técnicas simultâneas 17H15 – Lanche 17h30 – Jogos desportivos Colectivos Pavilhão	
19H00 – Visualização de filme técnico 20H00 – Jantar 22H00 – Dormir Reunião Técnica	