



Seleção Nacional

Seniores Masculinos

EuroHockey Championship II Men 2023 - 23-29 July 2023 in Dublin (IRL)

Planeamento dos Estágios Zonais

	Data	Hora	Ação
Zona Norte	31 de Outubro	19:30 – 21:30	Treino – Sintético de Lousada
	14 de Novembro	19:30 – 21:30	Treino – Sintético de Lousada
	21 de Novembro	19:30 – 21:30	Treino – Sintético de Lousada
	28 de Novembro	19:30 – 21:30	Treino – Sintético de Lousada
	05 de Dezembro	19:30 – 21:30	Treino – Sintético de Lousada
	19 de Dezembro	19:30 – 21:30	Treino – Sintético de Lousada
	20 de Fevereiro	19:30 – 21:30	Treino – Sintético de Lousada
	6 de Março	19:30 – 21:30	Treino – Sintético de Lousada
	20 de Março	19:30 – 21:30	Treino – Sintético de Lousada
	3 de Abril	19:30 – 21:30	Treino – Sintético de Lousada
	17 de Abril	19:30 – 21:30	Treino – Sintético de Lousada
	8 de Maio	19:30 – 21:30	Treino – Sintético de Lousada
	22 de Maio	19:30 – 21:30	Treino – Sintético de Lousada
	5 de Junho	19:30 – 21:30	Treino – Sintético de Lousada
	19 de Junho	19:30 – 21:30	Treino – Sintético de Lousada
3 de Julho	19:30 – 21:30	Treino – Sintético de Lousada	
Zona Sul	31 de Outubro	19:30 – 21:30	Treino – Sintético do Jamor
	14 de Novembro	19:30 – 21:30	Treino – Sintético do Jamor
	25 de Novembro	19:30 – 21:30	Treino – Sintético do Jamor
	28 de Novembro	19:30 – 21:30	Treino – Sintético do Jamor
	05 de Dezembro	19:30 – 21:30	Treino – Sintético do Jamor
	19 de Dezembro	19:30 – 21:30	Treino – Sintético do Jamor
	20 de Fevereiro	19:30 – 21:30	Treino – Sintético do Jamor
	6 de Março	19:30 – 21:30	Treino – Sintético do Jamor
	20 de Março	19:30 – 21:30	Treino – Sintético do Jamor
	3 de Abril	19:30 – 21:30	Treino – Sintético do Jamor
	17 de Abril	19:30 – 21:30	Treino – Sintético do Jamor
	8 de Maio	19:30 – 21:30	Treino – Sintético do Jamor
	22 de Maio	19:30 – 21:30	Treino – Sintético do Jamor
	5 de Junho	19:30 – 21:30	Treino – Sintético do Jamor
	19 de Junho	19:30 – 21:30	Treino – Sintético do Jamor
3 de Julho	19:30 – 21:30	Treino – Sintético do Jamor	
17 de Julho	19:30 – 21:30	Treino – Sintético do Jamor	





Planeamento dos Estágios Concentrados

	Data	Local
ESTÁGIO 1	22 a 25 de Abril	EH Lousada
ESTÁGIO 2	23 a 25 de Junho	EH Lousada
ESTÁGIO 3	30 de Junho a 2 de Julho	EH Lousada
ESTÁGIO 4	7 a 9 de Julho	EH Lousada
ESTÁGIO 5	14 a 16 de Julho	EH Lousada
ESTÁGIO 6	21 a 22 de Julho	Local a definir
COMPETIÇÃO	23 a 29 de Julho	Dublin, IRLANDA

Treinos de Preparação Física

Os atletas que integrem a Seleção Nacional Senior irão ser submetidos a um trabalho de preparação física semanal e serão avaliados periodicamente pelo Centro de Alto Rendimento do Jamor (CAR).

Os atletas do Norte efetuarão os treinos de preparação física no Lousa Corpus (em Lousada) e os atletas do Sul no Centro de Alto Rendimento do Jamor, mediante disponibilidade das entidades.

Equipa Técnica:

Treinador: Marcos Ferreira

Treinador Adjunto: Carlos Silva

Técnico de Vídeo: Mário Almeida

Preparador Físico: Ricardo Morais

Fisioterapeuta:

Team Manager:

***Notas:** O planeamento poderá sofrer alterações mediante entendimento da equipa técnica;
A convocatória para os estágios zonais será divulgada a 21 de Outubro;
A convocatória dos estágios concentrados serão divulgadas duas semanas;
A convocatória final será divulgada a 17 de Julho de 2023.

- Os atletas menores de idade necessitarão de autorização dos encarregados de educação para viajar.
- Todas os atletas terão de possuir passaporte, cartão europeu de saúde válido.
- Caso necessitem de alguma justificação devem solicitar através do email geral@fphoquei.pt.
- Na eventualidade de não comparência, devem os atletas enviar email para geral@fphoquei.pt apresentando justificação devidamente fundamentada.