

**Seleção Nacional****Seniores Femininos - EuroHockey Indoor Championship III 2022**

	Data	Hora	Ação
ESTÁGIO 1 CASCAIS	5 de novembro	07:00	Saída do Porto
		11:00	Treino – Pavilhão de Alvide
		14:30	Almoço
		18:00	Treino – Pavilhão de Alvide
		21:00	Jantar
		22:30	Recolher
	6 de novembro	10:00	Treino – Pavilhão de Alvide
		13:30	Almoço
17:00		Treino – Pavilhão de Alvide	
20:00		Regresso ao Porto	
ESTÁGIO 2 CASCAIS	12 de novembro	07:00	Saída do Porto
		11:00	Treino – Pavilhão de Alvide
		14:30	Almoço
		18:00	Treino – Pavilhão de Alvide
		21:00	Jantar
		22:30	Recolher
	13 de novembro	10:00	Treino – Pavilhão de Alvide
		13:30	Almoço
17:00		Treino – Pavilhão de Alvide	
20:00		Regresso ao Porto	
ESTÁGIO 3 CASCAIS	19 de novembro	07:00	Saída do Porto
		11:00	Treino – Pavilhão de Alvide
		14:30	Almoço
		18:00	Treino – Pavilhão de Alvide
		21:00	Jantar
		22:30	Recolher
	20 de novembro	10:00	Treino – Pavilhão de Alvide
		13:30	Almoço
17:00		Treino – Pavilhão de Alvide	
20:00		Regresso ao Porto	





Planeamento de Jogos de Treino



	Data	Hora	Ação
ESTÁGIO 4 LOUSADA	25 de novembro	19:30	Saída de Lisboa
	26 de novembro	8:30	Pequeno-Almoço
		11:00	Treino – Pavilhão de Nogueira
		14:00	Almoço
		17:00	Treino – Pavilhão de Nogueira
		20:00	Jantar
	27 de novembro	8:30	Pequeno-Almoço
		10:00	Treino – Pavilhão de Nogueira
		13:00	Almoço
		16:00	Treino – Pavilhão de Nogueira
		19:30	Saída de Lousada



Planeamento para a Competição

	Data	Hora	Ação
COMPETIÇÃO	1 de dezembro	23:00	Saída do Porto
	2 de dezembro	03:30	Encontro no Aeroporto de Lisboa
		07:05	Viagem Lisboa-Viena
		11:35	Chegada a Viena
		13:00	Chegada a Bratislava
		13:30	Almoço
		16:00	Treino
		20:00	Jantar
		22:00	Recolher
	3 de dezembro	08:00	Pequeno almoço
		09:00	Análise de vídeo
		09:45	Saída para o jogo
		11:00	ITÁLIA x PORTUGAL
		12:30	Snack
		14:30	PORTUGAL x ESLOVÁQUIA
		16:00	Almoço
		20:00	Jantar
		21:00	Análise de vídeo





4 de dezembro	22:00	Recolher
	06:30	Pequeno almoço
	07:15	Saída para o jogo
	08:30	PORTUGAL x ITÁLIA
	09:45	Snack
	11:00	ESLOVÁQUIA x PORTUGAL
	13:30	Almoçar
	14:15	Análise de vídeo
	15:00	Saída para o jogo
	16:00	FINAL
	20:00	Jantar
	5 de dezembro	06:15

Equipa Técnica:

Treinador: João Miguel Freitas

Treinador Adjunto: Filipe Romão

Fisioterapeuta: Bruno Nascimento

Team Manager: Patrícia Ângelo



*Notas:

- O planeamento poderá sofrer alterações mediante entendimento da equipa técnica;
- A convocatória para os estágios concentrados será divulgada a 17 de outubro.;
- A convocatória final será divulgada a 22 de novembro;
- As atletas menores de idade necessitarão de autorização dos encarregados de educação para viajar;
- Todas as 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 as atletas enviar e-mail para geral@fphoquei.pt apresentando justificação devidamente fundamentada.

