



Seleção Nacional

Seniores Femininos

Torneio Internacional de Lousada

6 e 7 de julho

Portugal x País Basco

Treinos Zonais de Preparação:

	Data	Hora	Ação
NORTE	17 de junho	20:00 – 21:30	Treino – Sintético de Lousada
	19 de junho	20:00 – 21:30	Treino – Sintético de Lousada
	26 de junho	20:00 – 21:30	Treino – Sintético de Lousada
	1 de julho	20:00 – 21:30	Treino – Sintético de Lousada
	3 de julho	20:00 – 21:30	Treino – Sintético de Lousada
SUL			
	17 de junho	19:30 – 21:30	Treino – Sintético do Jamor
	19 de junho	20:00 – 22:00	Treino – Sintético do Jamor
	24 de junho	19:30 – 21:30	Treino – Sintético do Jamor
	26 de junho	20:00 – 22:00	Treino – Sintético do Jamor
	1 de julho	19:30 – 21:30	Treino – Sintético do Jamor
	3 de julho	20:00 – 22:00	Treino – Sintético do Jamor

Estágio Concentrado:

	Hora	Ação
29 de junho	07:00	Viagem para Lisboa
	11:00 – 13:00	Treino – Sintético do Jamor
	17:00 – 19:00	Treino – Sintético do Jamor
30 de junho	09:00 – 11:00	Treino – Sintético do Jamor
	15:30 – 17:00	Treino – Sintético do Jamor
	18:00	Viagem para o Porto





5 de julho	Viagem Atletas de Lisboa	Jamor	15:30
	Concentração	Lousada	20:00
6 de julho	Portugal x País Basco	Lousada	14:00
7 de julho	Portugal x País Basco	Lousada	11:00
	Viagem Regresso Atletas de Lisboa	Lousada	15:00/16:00 (Após almoço)

Regras:

- As atletas deverão estar equipadas com camisola branca, utilizar as devidas proteções (caneleiras e boqueira) e estar devidamente preparados quinze minutos antes da sessão de treino iniciar;
- Não será permitida a utilização de equipamentos com logotipos de quaisquer clubes;
- Deverão levar garrafa de água;
- Qualquer falta comunicar via SMS para os treinadores, ou via email para geral@fphoquei.pt.





Convocatória

1ª Convocatória Treinos Zonais

Nome	Nascimento	Clube
Ana Catarina Barros Ferreira	27/03/2009	Clube Futebol Benfica
Ana Margarida Vieira Coutinho	01/11/2005	Grupo Desportivo do Viso
Ana Teresa Valbom da Silva Nogueira	26/07/1996	Grupo Desportivo do Viso
Andreia Filipa Covas Rebelo	19/12/1989	Lisbon Casuals Hockey Club
Beatriz Cândido Freitas Rodrigues	12/05/2006	Clube Futebol Benfica
Daniela Cristina dos Anjos Nunes	27/01/2003	Clube Futebol Benfica
Emma de Sousa Martins Guilloret	24/08/2006	Royal Oree Hockey Club
Inês de Oliveira Cardoso	30/12/2005	Lisbon Casuals Hockey Club
Isabel Gregg Lopes da Silva	10/07/2000	Lisbon Casuals Hockey Club
Katarina Assunção Freire Proença de Sousa	23/11/2004	Clube Futebol Benfica
Lamarni Isaura St. Hilaire Teixeira	25/09/2006	Lisbon Casuals Hockey Club
Lara Lisa Machado Gonçalves	13/07/2005	Grupo Desportivo do Viso
Margarida Albuquerque Ventura	07/07/2007	Lisbon Casuals Hockey Club
Maria Amadis Figueira dos Santos Silva	15/09/2009	Clube Futebol Benfica
Maria Inês Quelhas Cardoso	01/09/2009	Lisbon Casuals Hockey Club
Maria Mateus Leitão	30/05/2002	Lisbon Casuals Hockey Club
Mariana Cristina Vieira Amorim Teixeira	19/04/2007	Grupo Desportivo do Viso
Nyah Rovisco Romão	29/01/2008	Clube Futebol Benfica
Sara Elisabete da Silva Ribeiro	01/07/2001	Grupo Desportivo do Viso
Sónia Crestina Ferreira Ribeiro Bruce	05/09/1984	Grupo Desportivo do Viso
Teresa Rodrigues dos Santos	20/07/2008	Lisbon Casuals Hockey Club

Equipa Técnica

Treinador: Filipe Romão

Treinador-Adjunto: Márcio Marques

Fisioterapeuta: André Reolon

