



Seleção Nacional

Seniores Femininos

Estágio Concentrado

29 e 30 de junho

Jamor

Estágio Concentrado:

	Hora	Ação
29 de junho	07:00	Viagem das Atletas da Zona Norte para Lisboa (Sede da FPH)
	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 das Atletas da Zona Norte para o Porto



Informações:

- As atletas da Zona Norte irão ficar alojadas na Pousada HI Oeiras; **Somente as da Zona Norte**
- Nos dois dias de estágio, os almoços irão se realizar no Centro de Estágio do Jamor, para toda a equipa e staff técnico;
- Todas as atletas irão receber material vestuário de treino, que terá de ser devolvido sem falta no final do estágio;
- Qualquer falta comunicar via SMS para os treinadores, ou via email para geral@fphoquei.pt.



Convocatória

Estágio Concentrado

Nome	Nascimento	Clube
Ana Catarina Barros Ferreira	27/03/2009	Clube Futebol Benfica
Ana Margarida Vieira Coutinho	01/11/2005	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
Brenda Daiana Perez	12/01/1990	Clube Futebol Benfica
Daniela Cristina dos Anjos Nunes	27/01/2003	Clube Futebol Benfica
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
Luana Cecília da Cruz Pardal	21/11/2009	Casa Pia Atlético Clube
Margarida Albuquerque Ventura	07/07/2007	Lisbon Casuals Hockey Club
Maria Inês Quelhas Cardoso	01/09/2009	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
Teresa Rodrigues dos Santos	20/07/2008	Lisbon Casuals Hockey Club

Equipa Técnica

Treinador: Filipe Romão

Treinador-Adjunto: Márcio Marques

Fisioterapeuta: André Reolon

