



Seleção Nacional

Seniores Femininas

Convocatória para o Estágio de Lousada: 7- 9 de janeiro

| Nome Completo | Data Nascimento | Clube |
|---|-----------------|--------------------------|
| Ana Margarida Peixoto António | 30/07/1994 | 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 HC |
| Beatriz Cândido Freitas Rodrigues | 12/05/2006 | Clube Futebol Benfica |
| Claúdia Isabel Borralho Fidalgo | 31/01/1986 | Lisbon Casuals HC |
| Daniela Cristina dos Anjos Nunes | 27/01/2003 | Clube Futebol Benfica |
| Diana Filipa Silva Moura | 19/12/1997 | Grupo Desportivo do Viso |
| Flávia Alexandra Cardoso Oliveira | 24/12/2001 | Grupo Desportivo do Viso |
| Helena Maria Pereira de Medeiros e Melo | 05/09/1999 | Lisbon Casuals HC |
| Isabel Gregg Lopes da Silva | 10/07/2000 | Lisbon Casuals HC |
| Jéssica Filipa Cid Bento | 06/01/2001 | Clube Futebol Benfica |
| Josefina Marques Ribeiro Richardson | 06/06/1999 | Grupo Desportivo do Viso |
| Katarina Assunção Freire Proença de Sousa | 23/11/2004 | Clube Futebol Benfica |
| Maria Mateus Leitão | 30/05/2002 | Lisbon Casuals HC |
| Sara Raquel Magalhães Ferraz | 24/09/1990 | Grupo Desportivo do Viso |

Equipa Técnica

Treinador: João Miguel Freitas

Team Manager: Hugo Santos

Vídeo: Filipe Romão

Fisioterapeuta: Bruno Nascimento





Calendarização

| Data | Hora | Ação |
|----------------|---------------|-----------------------|
| 7.janeiro.2022 | 16:00 | Saída de Lisboa |
| | 20:00 – 21:00 | Treino |
| 8.janeiro.2022 | 10:00 - 12:00 | Treino |
| | 15:00 - 17:00 | Treino |
| | 19:30 | Jogo com a AD Lousada |
| 9.janeiro.2022 | 10:00 - 12:00 | Treino |
| | 15:00 - 17:00 | Treino |
| | 18:00 | Saída do Porto |

***Notas:** O planeamento poderá sofrer alterações mediante entendimento da equipa técnica.

- Na eventualidade de não comparência ao treino, devem os atletas enviar email para geral@fphoquei.pt apresentandojustificação devidamente fundamentada.

