



31.Outubro.2019

Seleção Nacional

EuroHockey Indoor Championship III Women – Bratislava, SKV

1ª Convocatória

Nome Completo	Data Nascimento	Clube
Alice Vieira Torres Matias	16/04/2001	Lisbon Casuals HC
Ana Filipa da Conceição do Rosário	04/05/1998	Casa Pia Atlético Clube
Ana Isabel Barroso Guerra (GR)	06/10/1994	Casa Pia Atlético Clube
Ana Sara Trabucho de Pádua (GR)	10/05/1997	Casa Pia Atlético Clube
Ana Teresa Valbom da Silva Nogueira	26/07/1996	Grupo Desportivo do Viso
Ângela Ramos Lima	28/09/1980	Lisbon Casuals HC
Beatriz André Ferreira	08/01/2002	Casa Pia Atlético Clube
Carla Alexandra Rodrigues Monteiro Ferreira	10/10/1986	Grupo Desportivo do Viso
Carolina Simão Correia	04/06/2001	Casa Pia Atlético Clube
Cátia Alexandra Costa Esteves	24/11/1986	Clube Futebol Benfica
Cláudia Isabel Borralho Fidalgo	31/01/1986	Lisbon Casuals HC
Daniela Cristina dos Anjos Nunes	27/01/2003	Clube Futebol Benfica
Diana Micaela Pereira Cesário	17/03/2003	Casa Pia Atlético Clube
Edina Ermelinda Mendes Borges	23/08/1995	Lisbon Casuals HC
Ermelinda Celeste Alves Pereira	18/12/1989	Grupo Desportivo do Viso
Filipa Alexandra Sobral Rodrigues	13/06/2003	Clube Futebol Benfica
Flávia Alexandra Cardoso Oliveira	24/12/2001	Grupo Desportivo do Viso
Helena Maria Pereira de Medeiros e Melo (GR)	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
Joana Andreia Araújo Penetra	01/11/1997	Lisbon Casuals HC
Joana Maria Moreira da Silva Santo	19/08/1987	Grupo Desportivo do Viso
Joana Marina Silva	08/07/1993	Gladbach HTC
Katarina Assunção Freire Proença de Sousa	23/11/2004	Clube Futebol Benfica
Maegan Gregg Lopes da Silva	28/02/1996	Casa Pia Atlético Clube
Maria de Fátima Gomes Vieira	24/02/1987	Grupo Desportivo do Viso
Maria Mateus Leitão	30/05/2002	Lisbon Casuals HC
Miriam Celeste Viseu Candido de Freitas (GR)	05/07/1995	Clube Futebol Benfica
Mónica Isabel de Jesus Pereira	16/04/1981	Grupo Desportivo do Viso
Núria Amado Lopes	02/09/2002	Casa Pia Atlético Clube
Patrícia Alexandra Miranda Gomes Pereira	09/06/1980	Grupo Desportivo do Viso
Raquel Patrícia Ferreira Ramalho Pint0	12/06/1978	Grupo Desportivo do Viso
Rita Duarte Nunes Neves	29/07/1999	Clube Futebol Benfica
Sara Raquel Magalhães Ferraz	24/09/1990	Grupo Desportivo do Viso
Sónia Crestina Ferreira Ribeiro Bruce	05/09/1984	Grupo Desportivo do Viso
Vanda Marisa Tomé Cid Félix Ferreira	14/12/1985	Clube Futebol Benfica



31.Outubro.2019

*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 apresentando justificação devidamente fundamentada.

Equipa Técnica

Selecionador Nacional: Bernardo Fernandes

Treinadores: Hugo Santos/João Freitas

Team Manager: Sónia Santos

Fisioterapeuta: Sofia Mateus



31.Outubro.2019

Plano de Preparação

Data	Ação	Local	Horários
NOVEMBRO			
4-Nov-2019	Treino Zonal	Sul (Alvide	21:00-22:30
8-Nov-2019	Treino Zonal	Norte (Viso)	20:00-21:30
11-Nov-2019	Treino Zonal	Sul (Alvide	21:00-22:30
15-Nov-2019	Treino Zonal	Norte (Viso)	20:00-21:30
18-Nov-2019	Treino Zonal	Sul (Alvide	21:00-22:30
22/24-Nov-2019	Treino Concentrado	Norte (Lousada)	A definir
29-Nov-2019	Treino Zonal	Norte (Viso)	20:00-21:30
DEZEMBRO			
02-Dez-2019	Treino Zonal	Sul (Alvide	21:00-22:30
06-Dez-2019	Treino Zonal	Norte (Viso)	20:00-21:30
09-Dez-2019	Treino Zonal	Sul (Alvide	21:00-22:30
13-Dez-2019	Treino Zonal	Norte (Viso)	20:00-21:30
16-Dez-2019	Treino Zonal	Sul (Alvide	21:00-22:30
20/22-Dez-2019	Treino Concentrado	Norte (Lousada)	A definir
30-Dez-2019	Treino Zonal	Norte (Viso)	20:00-21:30
JANEIRO			
03-Jan-2020	Treino Zonal	Norte (Viso)	20:00-21:30
06-Jan-2020	Treino Zonal	Sul/Norte	21:00-22:30
10-Jan-2020	Treino Zonal	Norte (Viso)	20:00-21:30
13-Jan-2020	Treino Zonal	Sul/Norte	21:00-22:30
17/19-Jan-2020	Treino Concentrado	Norte (Lousada)	A definir
22/26-Jan-2020		Eurohockey Indoor Championship III - Women (Bratislava, SKV)	

*Nota: O planeamento apresentado poderá sofrer alterações, mediante entendimento da equipa técnica.

