



Seleção Nacional

Seniores Femininos – Competição amigável – Bilbao

7 a 9 de Julho

Planeamento dos Treinos Zonais

Zona Norte

	Data	Horário	Local
Treino 1	12 de junho	20:00 – 21:30	Sintético de Lousada
Treino 2	19 de junho	20:00 – 21:30	Sintético de Lousada
Treino 3	26 de junho	20:00 – 21:30	Sintético de Lousada
Treino 4	3 de julho	20:00 – 21:30	Sintético de Lousada

Zona Sul

	Data	Horário	Local
Treino 1	13 de junho	20:00 – 21:30	Sintético do Jamor
Treino 2	15 de junho	20:00 – 21:30	Sintético do Jamor
Treino 3	20 de junho	20:00 – 21:30	Sintético do Jamor
Treino 4	22 de junho	20:00 – 21:30	Sintético do Jamor
Treino 5	27 de junho	20:00 – 21:30	Sintético do Jamor
Treino 6	29 de junho	20:00 – 21:30	Sintético do Jamor
Treino 7	04 de julho	20:00 – 21:30	Sintético do Jamor

Planeamento dos Estágios Concentrados

	Data	Hora	Ação
ESTÁGIO 1 OEIRAS	17 de Junho	06:30	Saída do Porto
		10:30	Testes Físicos – Sintético do Jamor
		14:30	Almoço
		17:00 – 19:00	Treino – Sintético do Jamor
		19:30	Crioterapia
		21:00	Jantar
		22:30	Recolher
	18 de Junho	08:00	Pequeno-almoço
		10:00 – 12:00	Treino – Sintético do Jamor
		13:30	Almoço
		16:00 – 17:30	Treino – Sintético do Jamor
		18:00	Crioterapia
		20:00	regresso ao Porto





04. maio.2023



ESTÁGIO 2 OEIRAS	24 de Junho	06:00	Saída do Porto
		09:30 – 11:00	Treino – Sintético do Jamor
		12:00	Almoço
		16:30	Lanche
		15:00 – 17:00	Treino – Sintético do Jamor
		20:30	Jantar
		22:30	Recolher
	25 de Julho	11:30 – 13:00	Treino – Sintético do Jamor
		13:30	Almoço
		15:00	Lanche
		17:00 – 18:30	Treino – Sintético do Jamor
		19:00	Crioterapia
		20:00	Regresso ao Porto
		ESTÁGIO 3 OEIRAS	1 de Julho
10:30 – 12:30	Treino – Sintético do Jamor		
13:30	Almoço		
16:30 – 18:30	Treino – Sintético do Jamor		
21:00	Jantar		
22:30	Recolher		
2 de Julho	08:00		Pequeno-almoço
	10:00 – 12:00		Treino – Sintético do Jamor
	13:30		Almoço
	16:00 – 18:00		Treino – Sintético do Jamor
	18:30		Crioterapia
	20:00		Regresso ao Porto

Planeamento da Competição

COMPETIÇÃO BILBAO	7 de Julho	00:00	Saída de Lisboa
		03:30	Saída do Porto
	8 de Julho	A definir	Competição
	9 de Julho	A definir	Competição e Regresso a Portugal



**Convocatória**

Nome completo	Clube
Mariana Cristina Vieira Amorim Teixeira	GD Viso
Beatriz Cândido Freitas Rodrigues	CF Benfica
Katarina Assunção Freire Proença de Sousa	CF Benfica
Daniela Cristina dos Anjos Nunes	CF Benfica
Maria Mateus Leitão	Lisbon Casuals HC
Flávia Alexandra Cardoso Oliveira	GD Viso
Isabel Gregg da Silva	Lisbon Casuals HC
Helena Maria Pereira de Medeiros e Melo	Casa Pia AC
Ana Teresa Valbom da Silva Nogueira	GD Viso
Andreia Filipa Covas Rebelo	Lisbon Casuals HC
Nyah Rovisco Romão	Casa Pia AC
Núria Amado Lopes	Casa Pia AC
Diana Patrícia Cruz Silva	Casa Pia AC
Emma Guilloret	Orée
Inês de Oliviera Cardoso	Lisbon Casuals HC
Diana Filipa Silva Moura	GD Viso
Jéssica Filipa Cid Bento	CF Benfica
Lara Lisa Machado Gonçalves	GD Viso
Sara Margarida da Silva	Lisbon Casuals HC
Sara Elisabete da Silva Ribeiro	GD Viso
Cláudia Isabel Borralho Fidalgo	Lisbon Casuals HC
Sónia Crestina Ferreira Ribeiro Bruce	GD Viso
Gabriela Ramos D'Azevedo dos Santos Rodrigues	Casa Pia AC

Equipa Técnica:**Treinador:** João Miguel Freitas**Treinador Adjunto:** Filipe Romão**Team Manager:** Patrícia Ângelo

***Notas:** O planeamento poderá sofrer alterações mediante entendimento da equipa técnica.
A convocatória final será divulgada a 2 de Julho de 2023.

- 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 e cartão de cidadão válido.
- Caso necessitem de alguma justificação devem solicitar através do email geral@fphoquei.pt.
- Na eventualidade de não comparência, devem as atletas enviar email para geral@fphoquei.pt apresentando justificação devidamente fundamentada.

