



FEDERAÇÃO DE TRIATLO PORTUGAL

Alameda do Sabugueiro, 1B
Murganhal – Caxias
2760 – 128 Caxias
Portugal

t. +351 21 446 48 20
f. +351 21 441 84 87

secretaria@federacao-triatlo.pt

www.fed

Procº 6.4

Refª 934/2010

Data: 13 de Dezembro 2010

Assunto: Estágio de Natal e Controlo de Treino 2010 - Adenda

Caros Atletas,

Relativamente, à convocatória para o Estágio de Natal 2011 chamo a vossa atenção para as seguintes adendas:

1ª - Atletas adicionados à convocatória de 19 de Novembro:

Nome	Clube
Anais Verguet Moniz	Clube de Futebol “os Belenenses”

2ª - Devido a uma falha técnica, na piscina Municipal de Loulé, será necessário alterar o local do controlo de treino para a piscina Municipal de Quarteira. Sendo assim, os horários para dia 19 de Dezembro sofrerão as seguintes alterações

Domingo, 19 de Dezembro de 2010

- 6:30 – Início do Pequeno-almoço para Elites e Sub23 (conforme hora de partida, a definir);
- 7:15 – Saída para a piscina – 7:30 - entrada para a água/aquecimento;
- **8:00 – Controlo Nacional do Treino Elite e Sub23 – Natação 1500m - Piscina;**
- 8:00 – Pequeno-almoço para Youth e Júniores;
- 9:15 – Saída para a pista/ Aquecimento
- 10:00 – Ciclismo para Duetletas;
- **10:00 – Controlo Nacional do Treino Juvenis e Júniores - Corrida 3000m**
- 13:00 – Almoço;
- 14:30 – Reunião Alta Competição e Selecções Nacionais;
- 16:30 – Saída para a pista/piscina Aquecimento;
- **17:00 - Controlo Nacional do Treino Elite e Sub23 – Corrida 5000m – Pista Sintética;**
- **17:00 - Controlo Nacional do Treino Juvenis e Júniores – Natação 400m – Piscina**
- 19:30 – Jantar;
- 20:30 - Massagem
- 22:00 – Recolher.

Com os melhores cumprimentos.

O Seleccionador Nacional

Manuel Alves

Membro de:

Member of:



Parceiros

Partners



Fornecedores oficiais

Official suppliers



GARMIN.



Viaturas oficiais

Official vehicles



Bretescar

Patrocinadores oficiais

Official sponsors

