

# Convocatória N.º 11 - Seleção Nacional XV

## Treinos de preparação para os Jogos Internacionais

Data: 18 a 21 de Março

Local: Lisboa – CAR Jamor



	<b>Nome</b>	<b>Clube</b>
<b>1</b>	António Cortes	AEIS Agronomia
<b>2</b>	Fernando Almeida	AEIS Agronomia
<b>3</b>	Gonçalo Prazeres	AEIS Agronomia
<b>4</b>	João Lima	AEIS Agronomia
<b>5</b>	João Moreira	AEIS Agronomia
<b>6</b>	José Rebelo de Andrade	AEIS Agronomia
<b>7</b>	José Sousa D' Alte	AEIS Agronomia
<b>8</b>	Martim Cardoso	AEIS Agronomia
<b>9</b>	Vasco Ribeiro	AEIS Agronomia
<b>10</b>	Bruno Rocha	AEIS Técnico
<b>11</b>	Manuel Serrano	AEIS Técnico
<b>12</b>	João Belo	CDUL
<b>13</b>	Duarte Gil	CDUL
<b>14</b>	Sebastião Villax	CDUL
<b>15</b>	Tomás Appleton	CDUL
<b>16</b>	Vasco Baptista	CDUL
<b>17</b>	Filipe Granja	CDUP
<b>18</b>	João Vasco Corte-Real	CDUP
<b>19</b>	Duarte Azevedo	CF Belenenses



# Convocatória N.º 11 - Seleção Nacional XV

## Treinos de preparação para os Jogos Internacionais

Data: 18 a 21 de Março

Local: Lisboa – CAR Jamor



	<b>Nome</b>	<b>Clube</b>
<b>20</b>	João Freudenthal	CF Belenenses
<b>21</b>	Duarte Torgal	GD Direito
<b>22</b>	Francisco Bruno	GD Direito
<b>23</b>	Frederico Filipe	GD Direito
<b>24</b>	João Granate	GD Direito
<b>25</b>	José Lupi	GD Direito
<b>26</b>	António Vidinha	GDS Cascais
<b>27</b>	Duarte Costa Campos	GDS Cascais
<b>28</b>	Francisco Vassalo	GDS Cascais
<b>29</b>	Nuno Mascarenhas	GDS Cascais
<b>30</b>	Salvador Vassalo	GDS Cascais
<b>31</b>	Caetano C Branco	Nottingham Rugby
<b>32</b>	José Conde	Alcobendas

## Programa de Treino

<b>Data</b>	<b>Atividade</b>	<b>Duração</b>	<b>Jogadores</b>	<b>Local</b>
<b>MARÇO 2019</b>				
18 (2ªF)	Treino Nacional 21	20h00 – 21h30	40	CAR Jamor
19 (3ªF)	Treino Nacional 22	12h30 – 14h00	40	CAR Jamor
21 (5ªF)	Treino Nacional 23	20h00-21h30	23	CAR Jamor
22 (6ªF)	Captain' s Run	TBC	23	Caldas da Rainha
23 (Sáb.)	Portugal x R.Checa	15h00	23	Caldas da Rainha

