

FEVEREIRO 2019

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
28	29	30	31	1	2	3
					10° JORNADA	
4	5	6	7	8	9	10
					11° JORNADA	
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
TREINO GYM/FIS AM	TREINO GYM/FIS AM	TREINO GYM/FIS AM				
25	26	27	28	1	2	3
TREINO GYM/FIS AM	TREINO GYM/FIS AM	TREINO GYM/FIS AM			JORNADA AJUSTE	

MARÇO 2019

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
25	26	27	28	1	2	3
TREINO GYM/FIS AM	TREINO GYM/FIS AM	TREINO GYM/FIS AM			JORNADA AJUSTE	
4	5	6	7	8	9	10
TREINO GYM/FIS AM	TREINO GYM/FIS AM	TREINO GYM/FIS AM		TREINO CAMPO PM	TREINO CAMPO AM / PM	
11	12	13	14	15	16	17
TREINO GYM/FIS AM	TREINO GYM/FIS AM	TREINO GYM/FIS AM	TREINO CAMPO PM			
18	19	20	21	22	23	24
TREINO GYM/FIS AM TREINO CAMPO 7'S PM	TREINO CAMPO PM	TREINO GYM/FIS AM TREINO CAMPO 7'S PM	TREINO CAMPO PM			
25	26	27	28	29	30	31
TREINO GYM/FIS AM TREINO CAMPO 7'S PM	TREINO GYM/FIS AM TREINO CAMPO 7'S PM	TREINO GYM/FIS AM TREINO CAMPO 7'S PM	BROWNS 7's ESTÁGIO	BROWNS 7's ESTÁGIO	BROWNS 7's ESTÁGIO	

ABRIL 2019

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6	7
PARTIDA PARA HONG KONG	TREINO GYM/FIS AM TREINO CAMPO 7'S PM	TREINO CAMPO 7'S PM	TREINO CAMPO 7'S PM	HONG KONG 7'S	HONG KONG 7'S	HONG KONG 7'S
8	9	10	11	12	13	14
REGRESSO A LISBOA					1/4 TP	
15	16	17	18	19	20	21
TREINO GYM/FIS AM	TREINO GYM/FIS AM	TREINO GYM/FIS AM TREINO CAMPO 7'S PM			1/2 TP	
22	23	24	25	26	27	28
TREINO GYM/FIS AM	TREINO GYM/FIS AM	TREINO GYM/FIS AM TREINO CAMPO 7'S PM			12ºJORNADA	
29	30	1	2	3	4	5
TREINO GYM/FIS AM	TREINO GYM/FIS AM	TREINO GYM/FIS AM TREINO CAMPO 7'S PM			13ºJORNADA	

MAIO 2019

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
29	30	1	2	3	4	5
TREINO GYM/FIS AM	TREINO GYM/FIS AM	TREINO GYM/FIS AM TREINO CAMPO 7'S PM			13° JORNADA	
6	7	8	9	10	11	12
TREINO GYM/FIS AM	TREINO GYM/FIS AM	TREINO GYM/FIS AM TREINO CAMPO 7'S PM			14° JORNADA	
13	14	15	16	17	18	19
TREINO GYM/FIS AM TREINO CAMPO 7'S PM	TREINO GYM/FIS AM TREINO CAMPO 7'S PM	TREINO GYM/FIS AM TREINO CAMPO 7'S PM	TREINO GYM/FIS AM TREINO CAMPO 7'S PM	NOTA: TREINAM NO CAMPO OS ATLETAS QUE NÃO ESTIVEREM ENVOLVIDOS NA FINAL DO CN	FINAL CN	
20	21	22	23	24	25	26
TREINO GYM/FIS AM	TREINO GYM/FIS AM TREINO CAMPO 7'S PM	TREINO GYM/FIS AM TREINO CAMPO 7'S PM	TREINO GYM/FIS AM TREINO CAMPO 7'S PM			
27	28	29	30	31	1	2
TREINO GYM/FIS AM	TREINO CAMPO 7'S PM	TREINO GYM/FIS AM TREINO CAMPO 7'S PM	TREINO CAMPO 7'S PM		LISBOA 7'S	LISBOA 7'S

JUNHO 2019

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
27	28	29	30	31	1	2
TREINO GYM/FIS AM	TREINO CAMPO 7'S PM	TREINO GYM/FIS AM TREINO CAMPO 7'S PM	TREINO CAMPO 7'S PM		LISBOA 7'S	LISBOA 7'S
3	4	5	6	7	8	9
TREINO GYM/FIS AM	TREINO CAMPO 7'S PM	TREINO GYM/FIS AM TREINO CAMPO 7'S PM	TREINO CAMPO 7'S PM		ALGARVE 7'S	ALGARVE 7'S
10	11	12	13	14	15	16
TREINO GYM/FIS AM	TREINO CAMPO 7'S PM	TREINO GYM/FIS AM TREINO CAMPO 7'S PM	TREINO CAMPO 7'S PM			
17	18	19	20	21	22	23
TREINO GYM/FIS AM	TREINO CAMPO 7'S PM	TREINO GYM/FIS AM TREINO CAMPO 7'S PM	PARTIDA PARA MOSCOVO	TREINO CAMPO 7'S PM	GPS MOSCOVO 7'S	GPS MOSCOVO 7'S
24	25	26	27	28	29	30
REGRESSO A LISBOA		TREINO GYM/FIS AM TREINO CAMPO 7'S PM	TREINO GYM/FIS AM TREINO CAMPO 7'S PM	TREINO GYM/FIS AM TREINO CAMPO 7'S PM		

JULHO 2019

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6	7
TREINO GYM/FIS AM TREINO CAMPO 7'S PM	TREINO GYM/FIS AM TREINO CAMPO 7'S PM		TREINO GYM/FIS AM TREINO CAMPO 7'S PM	TREINO CAMPO 7'S PM	TREINO CAMPO 7'S AM/PM	
8	9	10	11	12	13	14
TREINO GYM/FIS AM TREINO CAMPO 7'S PM	TREINO GYM/FIS AM TREINO CAMPO 7'S PM	TREINO GYM/FIS AM TREINO CAMPO 7'S PM	PARTIDA PARA FRANÇA	TREINO CAMPO 7'S PM	TORNEIO QUALIFICAÇÃO OLÍMPICA EUROPEIA	TORNEIO QUALIFICAÇÃO OLÍMPICA EUROPEIA
15	16	17	18	19	20	21
REGRESSO A LISBOA	TREINO GYM/FIS AM TREINO CAMPO 7'S PM	TREINO GYM/FIS AM TREINO CAMPO 7'S PM	PARTIDA PARA LODZ	TREINO CAMPO 7'S PM	GPS LODZ 7'S	GPS LODZ 7'S
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4