

Convocatória N.º 1 - Seleção Nacional Sevens

Treinos de preparação para o Safari Sevens (Quénia)

Data: 31 de Outubro e 01, 05 e 06 de Novembro

Local: Lisboa – CAR Jamor



	Nome	Clube
1	Tomás Cabral	AEIS Agronomia
2	Pedro Lucas	AEIS Técnico
3	Raffaelli Storti	AEIS Técnico
4	António Stillwell	CDUL
5	Diogo Cardoso	CDUL
6	Diogo Ribeiro	CDUL
7	Lourenço Lopes Cardoso	CDUP
8	Miguel Tropa	CDUP
9	Manuel Marta	CF Belenenses
10	Duarte Matos	GD Direito
11	Francisco Rosa	GD Direito
12	Frederico Filipe	GD Direito
13	Jerónimo Portela	GD Direito
14	Pedro Rosa	GD Direito
15	Francisco Vassalo	GDS Cascais
16	José Bandeira	GDS Cascais



Programa de Treino

Data	Atividade	Duração	Jogadores	Local
OUTUBRO 2018				
31 (4ªF)	TREINO 1	18:30 – 20:00	16	CAR JAMOR
NOVEMBRO 2018				
1 (5ªF)	TREINO 2	09:30 – 11:00 14:00 – 15:30	16	CAR JAMOR
5 (2ªF)	TREINO 3	18:30 – 20:00	16	CAR JAMOR
6 (3ªF)	TREINO 4	18:30 – 20:00	16	CAR JAMOR
10 (sáb.)/ 11 (dom.)	SAFARI SEVENS	Dia todo	12	Quénia