



Condeixa, 28 e 29 Março de 2018

Programa

28 de Março

12.00h: Chegada dos participantes – Secretariado no pavilhão municipal

12.30h: Almoço (Cantina Escolar)

14.00h: Acreditação e informações principais.

- Sessão de boas vindas (*Condeixa Aqua Clube, FPN, ANC, Município Condeixa*)

15.00h: Atividades (6 estações, 30min/estação; intervalo de 30min para lanche no final de 3 estações – Grupo A, Estações 1-2-3; Grupo B, Estações: 4-5-6)

Piscina: * Eliminatórias 100 Estilos Surpresa

1 - Piscina 25 metros - Sessão de Treino

2 - Piscina 12,5 – Sessão de Treino

3 - Sala Multiusos (20 minutos palestra)

- ForPhisio - Aquecimento / Recuperação

- Médico FPN – Hidratação

————— Lanche —————

4 - Pavilhão (Laboratório – protocolo com Universidade de Coimbra)

5 - Atividades Lúdicas – Basquetebol / Andebol / Estafetas – Pavilhão e/ou Escola Secundária

6 - Piscina: Meias-finais 100 Estilos Surpresa

20.00h: Jantar (Cantina Escolar)

21.00h: Atividade cultural

22.30h: Dormir (Feminino Escola / Masculino Pavilhão: saco cama, colchão)

29 de Março

07.00h: Acordar

07.15h: Pequeno-almoço (Cantina Escolar)

08.00h: Atividades (6 estações, 30min/estação; intervalo de 30min para lanche no final de 3 estações – Grupo A, Estações 1-2-3; Grupo B, Estações: 4-5-6)

1 - Piscina 25 Metros - 4 Estilos Komogorov

2 - Piscina: Prova 400 Livres

3 - Aquatlo Exterior

————— Lanche —————

4 - Piscina: Prova 50 livres

5 - Pavilhão: (Gincana / Futebol Reduzido)

6 - Piscina: Final dos 100 Estilos Surpresa

* Infantil B - Mas / Fem

* Infantil A - Mas / Fem

13.00h: Almoço (Cantina Escolar)

15.00h: Regresso a casa

