

CIRCULAR Nº 09/16

20/12/16

DISTRIBUIÇÃO: Clubes ANMinho; Técnicos ANMinho; Direção ANMinho;

ASSUNTO: Seleção de atletas – 1º Estágio de Capacitação Técnica de Infantis

Exmos. Srs.

Dando cumprimento ao plano de atividades 2016-2017, e considerando os critérios definidos e divulgados em www.anminho.pt, segue a lista de atletas selecionados para o 1º Estágio de Capacitação Técnica de Infantis da época, a realizar nos próximos dias **07 e 08 de janeiro** em Vila Praia de Âncora:

MASCULINOS		FEMININOS	
Alexandre Alves Pereira	SCB	Adriana Carolina Hutty	SCB
David Miguel Cruz	SCB	Barbara Oliveira Monteiro	SCB
Lucas Medeiros Pereira	SCB	Júlia Sartori Barros	SCB
Pedro Xavier Barbosa	EDV	Marta Luísa Novo	VNC

Todas as equipas com atletas selecionados deverão indicar um treinador para acompanhar os trabalhos no estágio.

Plano do estágio:

Sábado, 07 janeiro

10h00 – concentração dos atletas na piscina em Vila Praia de Âncora;

10h30 – início da 1ª sessão de trabalhos – avaliação técnica e condicional;

12h30 – almoço no bar da piscina;

15h30 - início da 2ª sessão de trabalhos – avaliação técnica e condicional;

19h30 – jantar em Viana do Castelo;

21h30 – dormida na Pousada da Juventude de Viana do Castelo;

Domingo, 08 janeiro

10h00 - início da 3ª sessão de trabalhos – treino conjunto;

12h00 – encerramento dos trabalhos - conclusão do estágio.

Os atletas deverão levar equipamento para treino de água, com a touca dos respetivos clubes, e treino em seco para as 3 sessões do estágio, sábado de manhã e de tarde e domingo de manhã. A estadia e as refeições são da responsabilidade da ANMinho assim como o transporte dos atletas e técnicos nas deslocações VPÂncora - Viana do Castelo - VPÂncora.

Pela ANMinho



Pedro Cruz
Presidente