

Horários de Treino – Época 2019/2020

Classe de Aperfeiçoamento Técnico (CAT)

Escalão	Nº de treinos	Dias	Hora
Cadetes C	2	2ª e 4ª ou 3ª e 5ª	18h00-18h45
Cadetes B	3	2ª, 4ª e 6ª ou 3ª, 5ª e 6ª	18h00-18h45

Pré-Competição

Dia	3ª	5ª	6ª
Hora	18h45 - 20h15	18h45 - 20h15	18h45 - 20h15

Os atletas Cadetes A, mediante decisão técnica, poderão ter horário de treino adicional.

Infantis

Dia	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sábado
Hora	18h15-18h45	18h15-18h45	18h15-18h45	18h15-18h45	18h15-18h45	8h00-9h30
	18h45 - 20h15	18h45 - 20h15	18h45 - 20h15	18h45 - 20h15	18h45 - 20h15	

Preparação física em seco

Treino de água

Juvenis, Juniores e Seniores

Dia	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sábado
Hora	6h30 - 8h00			6h30 - 8h00		7h15 - 9h00
	18h45 - 19h30	18h45 - 19h30	18h45 - 19h30	18h45 - 19h30	18h30 - 19h15	
	19h30 - 21h00	19h30 - 21h15	19h30 - 21h00	19h30 - 21h15	19h15 - 21h00	

Preparação física em seco

Treino de água