

Convocatória N.º 5 – Seleção Nacional Sub-20

Training Camp: Canadá, Espanha e França

Data: 22 e 23 Fevereiro 2019

Local: Valladolid - Espanha



	NOME	CLUBE
1	António Cunha	AA Coimbra
2	Pedro Ramos	AA Coimbra
3	António Rebello de Andrade	AEIS Agronomia
4	João Sousa	AEIS Agronomia
5	José Carmo	AEIS Agronomia
6	Tomás Cabral	AEIS Agronomia
7	João Nobre	AEIS Técnico
8	Rodrigo Bento	AEIS Técnico
9	Raffaele Storti	AEIS Técnico
10	Francisco Salgado	AEIS Técnico
11	Manuel Maia	AEIS Técnico
12	David Costa	Bath University
13	Tomás Lamboglia	Caldas RC
14	Joaquim Félix	CDUL
15	Baltazar Melo	CDUL
16	Francisco Rodrigues	CDUP
17	Frederico Simões	CF Belenenses
18	António da Cunha	CF Belenenses
19	Manuel Pinto	CF Belenenses
20	Francisco Nobre	GD Direiro
21	António Amaral	GD Direito
22	Jerónimo Portela	GD Direito
23	Sebastião Silva	GDS Cascais
24	Manuel Barros	GDS Cascais
25	Alexandre Fonseca	GDS Cascais
26	Vasco Carvalhais	GDS Cascais
27	Celso Mateus	Prades
28	José Roque	RC Montemor
29	Manuel Nunes	RC Montemor
30	Sebastian Castanheira	US Colomiers Rugby



Convocatória N.º 5 – Seleção Nacional Sub-20

Training Camp: Canadá, Espanha e França

Data: 22 e 23 Fevereiro 2019

Local: Valladolid - Espanha



COMITIVA

Selecionador Nacional	Luis Pissarra
Treinador	António Aguilar
Diretor de Equipa	Verónica Domingues / João Rosa
Fisioterapeuta	Paulo Vital
Analista de Jogo	José Paixão

PROGRAMA DA ATIVIDADE

22 de Fevereiro	23 de Fevereiro
07:00 – Saída de Lisboa (Piscinas Jamor)	08:30 – Pequeno Almoço + Ligaduras
13:00 – Almoço	09:15 – Reunião
17:30 – Chegada a Espanha	09:30 – Saída para o Campo de Jogo
18:30 – Treino Ligeiro	10:30 – Chegada ao Campo de Jogo
20:30 – Jantar	12:00 – Portugal x França (40')
21:30 – Reunião	14:10 – Portugal x Espanha (40')
	15:00 – Fim dos Jogo/ Almoço (3ª Parte)
	16:30 – Regresso a Lisboa
	23:30 – Chegada a Lisboa

Notas:

- Os atletas devem trazer reforço alimentar para a viagem;
- Os atletas devem trazer equipamento de treino (camisola, calção e meia);

