

Convocatória Nacional N.º 5 Seleção Sub-20

Data: 20 a 25 Fevereiro

Local: CAR Rugby Jamor/ Ourense



	NOME	CLUBE
1	António Cunha	AA Coimbra
2	António Machado Santos	CF Belenenses
3	António Puerta	GD Direito
4	Bernardo Neto	GD Direito
5	David Costa	Bath University
6	Diogo Cardoso	CDUL
7	Duarte Costa Campos	GDS Cascais
8	Duarte Matos	GD Direito
9	Duarte Pinto Gonçalves	CDUL
10	Francisco Afra Rosa	GD Direito
11	Francisco Costa Campos	GDS Cascais
12	Francisco Silva	AEIS Agronomia
13	Frederico Simões	CF Belenenses
14	Gonçalo Santos	CF Belenenses
15	João Fezas Vital	GD Direito
16	João Francisco Lima	CDUL
17	João Maria Lima	AEIS Agronomia
18	José Alexandre Sarmento	CDUP
19	José Pimentel	Club Athlétique Perigeux
20	José Pedro Gouveia	RC Montemor
21	José Roque	RC Montemor
22	Manuel Barros	GDS Cascais
23	Manuel Dias	AEIS Agronomia
24	Manuel Giões	CF Belenenses
25	Manuel Marta	CF Belenenses



Convocatória Nacional N.º 5 Seleção Sub-20

Data: 20 a 25 Fevereiro

Local: CAR Rugby Jamor/ Ourense



	NOME	CLUBE
26	Manuel Peleteiro	GD Direito
27	Manuel Pinto	CF Belenenses
28	Márcio Pinheiro	CDUL
29	Martim Cardoso	AEIS Agronomia
30	Miguel Rosa	AEIS Técnico
31	Rodrigo Bento	AEIS Técnico
32	Rodrigo Marta	CF Belenenses
33	Sebastião Silva	GDS Cascais
34	Simão Van Zeller	Coventry University
35	Tomás Lamboglia	Caldas RC
36	Vasco Azevedo	CF Belenenses
37	Vasco Morais	CF Belenenses



Programa das Atividades



Data	Atividade	Duração	Jogadores	Local
Fevereiro 2018				
20 (3ªF)	Treino Nacional	18h00 - 20h00	35	CAR-Jamor
21 (4ªF)	Treino Nacional	18h00 - 20h00	35	CAR-Jamor
22 (5ªF)	Treino Nacional	18h00 - 20h00	25	CAR-Jamor
23 (6ªF)	Treino Nacional	12h30 - 14h00	25	CAR-Jamor
24 (Sáb.)	Captain's Run	17h00 - 18h00	30	Ourense - Espanha
25 (Dom.)	JOGO: Espanha x Portugal	11h00 - 13h00	30	Ourense - Espanha
Março 2018				
7 (4ªF)	Treino Regional	18h00 - 20h00	35	CAR-Jamor
14 (4ªF)	Treino Nacional JOGO TREINO (TBC)	15h00 - 16h00 17h00 - 18h00	64	CAR-Jamor
28 (4ªF)	Treino Regional	18h00 - 20h00	35	CAR-Jamor
Abril 2018				
2 (2ªF)	Estágio Nacional	a definir	30	CAR-Jamor
3 (3ªF)	Estágio Nacional	a definir	30	CAR-Jamor
4 (4ªF)	Estágio Nacional	a definir	30	CAR-Jamor
5 (5ªF)	Estágio Nacional	a definir	30	CAR-Jamor
6 (6ªF)	Estágio Nacional	a definir	30	CAR-Jamor
7 a 14	Campeonato Europa Sub-20	a definir	26	Coimbra

NOTAS:

-Caso algum atleta não possa estar presente no treino deverá contactar o técnico responsável Luis Pissarra (917 800 373)

ESTRUTURA TÉCNICA

Diretor de Equipa	
Treinadores	LUIS PISSARRA ANTÓNIO AGUILAR
Preparador Físico	PEDRO CARDOSO
Fisioterapeuta	PAULO VITAL

