

# Convocatória Nº5 Seleção Nacional Feminina de Sevens

Estágio Nacional – 28 de Abril

Local: Lisboa – CAR Jamor



|           | <b>NOME</b>         | <b>CLUBE</b>  |
|-----------|---------------------|---------------|
| <b>1</b>  | BÁRBARA VALENTE     | AEESA COIMBRA |
| <b>2</b>  | BEATRIZ CARVALHO    | CR ÉVORA      |
| <b>3</b>  | CATARINA RIBEIRO    | SC PORTO      |
| <b>4</b>  | CONSTANÇA SERRA     | SPORTING CP   |
| <b>5</b>  | DANIELA OLIVEIRA    | RC TONDELA    |
| <b>6</b>  | EVA BANETE          | GDS CASCAIS   |
| <b>7</b>  | FRANCISCA PEREIRA   | RC TONDELA    |
| <b>8</b>  | INÊS MARQUES        | SPORTING CP   |
| <b>9</b>  | INÊS SPINOLA DUARTE | RC BAIRRADA   |
| <b>10</b> | ISABEL OZÓRIO       | SPORTING CP   |
| <b>11</b> | MÁRCIA SANTOS       | S.L.BENFICA   |
| <b>12</b> | MARIA COSTA         | CR ÉVORA      |
| <b>13</b> | MARIA HEITOR        | SPORTING CP   |
| <b>14</b> | MARIA MORANT        | AEESA COIMBRA |
| <b>15</b> | MARIANA MARQUES     | AEESA COIMBRA |
| <b>16</b> | MELISSA VEIGA       | AEESA COIMBRA |
| <b>17</b> | SARA JÉSSICA SILVA  | RC TONDELA    |
| <b>18</b> | SUSANA MONTEIRO     | GDS CASCAIS   |

# Programa de Treinos

|                   | Atividade | Duração                                    | Jogadores | Local     |
|-------------------|-----------|--|-----------|-----------|
| <b>Abril 2018</b> |           |  |           |           |
| 28<br>(Sábado)    | TREINO 1  | <i>Concentração 10h30</i><br>11h00 – 12h45 | 18        | CAR-Jamor |
|                   | TREINO 2  | 15h00 – 17h00                              | 18        | CAR-Jamor |