

Plano de Treinos – Época 2024/2025 – Voleibol G.C. Vilacondense

Local	Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Pavilhão Desportos	16h30 - 18h00			X			9h00 - 10h30
	18h00 - 20h00	Minis A		X	Inic. Fem. A 3	X	INF. Fem. B.3
		x	Inic. Masc. 1	X	INF. Fem. B.2	X	10h30 – 12h00
	20h00 - 21h30	X	Inici. Fem. B.1	X	INF. Fem. A.3	X	Minis A 3
		X	X	Sen. Fem. 2	X	Sen. Fem. 4	12h00 - 13h30
		X	X		X		Sen. Fem. 5
Parque Jogos	11h00 - 12h30	-	Sen. Fem.		Sen. Fem.	17h00-20h00	9h00 - 10h30
	18h00 - 20h00	Infantis Fem. A.1	Infantis Fem. A.2	Inic. Fem. A.2	Inic. Fem. B.3	Minis B 1 e 2	Minis B 1
		Inic. Fem. A.1	Infantis Fem. B.1	Inic. Masc. 2	Sub21 Fem.2	Inic. Masc. 3	10h30 - 12h00
	20h00 - 22h00	Sub-21 Fem.1	Sen. Fem. 1	Juvenis Fem.2	Sen. Fem. 3	Cad. Fem. 4	Mini B 2 12h00 – 14h00
22h00 - 23h30	Sen. Masc. 1	Sen. Masc. 2	Masters Fem. 2 21h45-23h30	Sen. Masc. 3	Jogos	Juvenis. Fem. 4	
Esc. Afonso Sanches	18h45 - 20h15	Mini B	X	Mini B	X	Sub-21 Fem.3	X
	20h15 - 22h00	Masters 1	Juvenis Fem. 1		Juvenis Fem. 3	18h30-20h00	
Esc. Saúl Dias	18h45 - 20h15	Mini B	X	Mini A	X	Inic. Fem. B.3	X
	20h15 - 22h00	Cad. Fem. 1	Cad. Fem. 2		Cad. Fem. 3	Inic. Fem. A 4	
Esc. José Régio	9h00 – 10h30	-	-	-	-	-	
	10h30 – 12h00	-	-	-	-	-	

ESCALÕES ETÁRIOS:

Mickeys	Nascidos de 2021 a 2019	(3 a 5 anos)	Cadetes	Nascidos em 2009	(15 anos)
Minis A	Nascidos de 2014 a 2018	(6 a 10 anos)	Juvenis	Nascidos em 2008	(16 anos)
Minis B	Nascidos em 2012 e 2013	(11 e 12 anos)	Juniores	Nascidos em 2007	(17 anos)
Infantis	Nascidos em 2011	(13 anos)	Sub-21	Nascidos de 2004 a 2006	(18 a 20 anos)
Iniciados	Nascidos em 2010	(14 anos)	Masters		

