

# Adenda 2 - Convocatória N.º 4 - Seleção Nacional XV

## Treinos de preparação para os Jogos Internacionais

Data: Fevereiro a Abril

Local: Lisboa – CAR Jamor



	<b>Nome</b>	<b>Clube</b>
<b>1</b>	André Aquino	Club de Rugby Complutense Cisneros



# Programa de Treino

Data	Atividade	Duração	Jogadores	Local
<b>FEVEREIRO 2019</b>				
6 (4ªF)	Treino Nacional 5	20h00 – 21h30	40	CAR Jamor
11 (2ªF)	Treino Nacional 6	20h00 – 21h30	40	CAR Jamor
12 (3ªF)	Treino Nacional 7	20h00 – 21h30	40	CAR Jamor
13 (4ªF)	Treino Nacional 8	20h00 – 21h30	40	CAR Jamor
14 (5ªF)	Treino Nacional 9	20h00 – 21h30	40	CAR Jamor
15 (6ªF)	Captain's Run	TBC	23	CAR Jamor
16 (Sáb.)	Portugal x Polónia	TBC	23	CAR Jamor
18 (2ªF)	Treino Nacional 10	20h00 – 21h30	40	CAR Jamor
19 (3ªF)	Treino Nacional 11	20h00 – 21h30	40	CAR Jamor
20 (4ªF)	Treino Nacional 12	20h00 – 21h30	40	CAR Jamor
27 (4ªF)	Treino Nacional 13	20h00 – 21h30	40	CAR Jamor
<b>MARÇO 2019</b>				
4 (2ªF)	Treino Nacional 14	20h00 – 21h30	40	CAR Jamor
5 (3ªF)	Treino Nacional 15	20h00 – 21h30	40	CAR Jamor
6 (4ªF)	Treino Nacional 16	20h00 – 21h30	40	CAR Jamor
8 (6ªF)	Captain's Run	TBC	23	Holanda
9 (Sáb.)	Holanda x Portugal	TBC	23	Holanda
11 (2ªF)	Treino Nacional 17	20h00 – 21h30	40	CAR Jamor
12 (3ªF)	Treino Nacional 18	20h00 – 21h30	40	CAR Jamor
13 (4ªF)	Treino Nacional 19	20h00 – 21h30	40	CAR Jamor
15 (6ªF)	Captain's Run	TBC	23	Suíça
16 (Sáb.)	Suíça x Portugal	TBC	23	Suíça
18 (2ªF)	Treino Nacional 20	20h00 – 21h30	40	CAR Jamor
19 (3ªF)	Treino Nacional 21	20h00 – 21h30	40	CAR Jamor
20 (4ªF)	Treino Nacional 22	20h00 – 21h30	40	CAR Jamor
21 (5ªF)	Treino Nacional 23	20h00 – 21h30	40	CAR Jamor
22 (6ªF)	Captain's Run	TBC	23	CAR Jamor
23 (Sáb.)	Portugal x Rep. Checa	TBC	23	CAR Jamor

# Programa de Treino

Data	Atividade	Duração	Jogadores	Local
<b>MARÇO 2019</b>				
25 (2ªF)	Treino Nacional 24	20h00 – 21h30	40	CAR Jamor
26 (3ªF)	Treino Nacional 25	20h00 – 21h30	40	CAR Jamor
27 (4ªF)	Treino Nacional 26	20h00 – 21h30	40	CAR Jamor
28 (5ªF)	Treino Nacional 27	20h00 – 21h30	40	CAR Jamor
29 (6ªF)	Estágio Nacional	TBC	40	CAR Jamor
30 (Sáb.)	Estágio Nacional	TBC	40	CAR Jamor
<b>ABRIL 2019</b>				
1 (2ªF)	Treino Nacional 28	20h00 – 21h30	40	CAR Jamor
2 (3ªF)	Treino Nacional 29	20h00 – 21h30	40	CAR Jamor
3 (4ªF)	Treino Nacional 30	20h00 – 21h30	40	CAR Jamor
5 (6ªF)	Captain' s Run	TBC	23	Lituânia
6 (Sáb.)	Lituânia x Portugal	TBC	23	Lituânia