

# Convocatória Regional N.º 1 Seleção Sub-20

Data: Janeiro a Março

Local: CAR Rugby Jamor



	<b>NOME</b>	<b>CLUBE</b>
<b>1</b>	AFONSO BENTO	GD DIREITO
<b>2</b>	ANTÓNIO MACHADO SANTOS	CF BELENENSES
<b>3</b>	ANTÓNIO PUERTA	GD DIREITO
<b>4</b>	BERNARDO NETO	GD DIREITO
<b>5</b>	DIOGO JORGE	GDS CASCAIS
<b>6</b>	DIOGO CABRAL	CF BELENENSES
<b>7</b>	DIOGO CARDOSO	CDUL
<b>8</b>	DIOGO PINA	CR SÃO MIGUEL
<b>9</b>	DUARTE AZEVEDO	CF BELENENSES
<b>10</b>	DUARTE CONDE	GDS CASCAIS
<b>11</b>	DUARTE COSTA CAMPOS	GDS CASCAIS
<b>12</b>	DUARTE MATOS	GD DIREITO
<b>13</b>	DUARTE PINTO GONÇALVES	CDUL
<b>14</b>	EDUARDO QUEIROZ	CDUL
<b>15</b>	FILIPE RODRIGUES	AEIS TÉCNICO
<b>16</b>	FRANCISCO AFRA ROSA	GD DIREITO
<b>17</b>	FRANCISCO COSTA CAMPOS	GDS CASCAIS
<b>18</b>	FRANCISCO SILVA	AEIS AGRONOMIA
<b>19</b>	FREDERICO SIMÕES	CF BELENENSES
<b>20</b>	GABRIEL POP	GDS CASCAIS
<b>21</b>	GONÇALO ROQUETE	CAMBRIDGE RUGBY
<b>22</b>	GONÇALO SANTOS	CF BELENENSES
<b>23</b>	GUILHERME FIGUEIREDO	CF BELENENSES
<b>24</b>	GUILHERME OLIVEIRA MARTINS	AEIS AGRONOMIA
<b>25</b>	JOÃO FEZAS VITAL	GD DIREITO



# Convocatória Regional N.º 1 Seleção Sub-20

Data: Janeiro a Março

Local: CAR Rugby Jamor



	<b>NOME</b>	<b>CLUBE</b>
<b>26</b>	JOÃO FRANCISCO LIMA	CDUL
<b>27</b>	JOÃO MARIA ATAÍDE LIMA	AEIS AGRONOMIA
<b>28</b>	JOAQUIM BORGES	AEIS AGRONOMIA
<b>29</b>	JOSÉ CÂMARA	AEIS AGRONOMIA
<b>30</b>	JOSÉ MARIA LEAL DA COSTA	AEIS AGRONOMIA
<b>31</b>	JOSÉ MARIA VACAS CARVALHO	RC MONTEMOR
<b>32</b>	JOSÉ PEDRO GOUVEIA	RC MONTEMOR
<b>33</b>	JOSÉ ROQUE	RC MONTEMOR
<b>34</b>	LOURENÇO FERREIRA	GD DIREITO
<b>35</b>	LUIS CABRAL	AEIS AGRONOMIA
<b>36</b>	MANUEL BARROS	GDS CASCAIS
<b>37</b>	MANUEL DIAS	AEIS AGRONOMIA
<b>38</b>	MANUEL GIÕES	CF BELENENSES
<b>39</b>	MANUEL MARTA	CF BELENENSES
<b>40</b>	MANUEL NUNES	RC MONTEMOR
<b>41</b>	MANUEL PELETEIRO	GD DIREITO
<b>42</b>	MANUEL TEOTÓNIO	SL BENFICA
<b>43</b>	MÁRCIO PINHEIRO	CDUL
<b>44</b>	MARTIM CARDOSO	AEIS AGRONOMIA
<b>45</b>	MIGUEL ROSA	AEIS TÉCNICO
<b>46</b>	RAUL CONCEIÇÃO	CDUL
<b>47</b>	RODRIGO BENTO	AEIS TÉCNICO
<b>48</b>	RODRIGO MARTA	CF BELENENSES
<b>49</b>	RODRIGO PEREIRA	RC MONTEMOR
<b>50</b>	RUI HENRIQUE	SL BENFICA



# Convocatória Regional N.º 1 Seleção Sub-20

Data: Janeiro a Março

Local: CAR Rugby Jamor



	<b>NOME</b>	<b>CLUBE</b>
<b>51</b>	SEBASTIÃO SILVA	GDS CASCAIS
<b>52</b>	TOMAS LAMBOGLIA	CALDAS RC
<b>53</b>	VASCO AZEVEDO	CF BELENENSES
<b>54</b>	VASCO CARVALHAIS	GDS CASCAIS
<b>55</b>	VASCO MORAIS	CF BELENENSES



# Programa das Atividades



Data	Atividade	Duração	Jogadores	Local
<b>Janeiro 2018</b>				
10 (4ªF)	Treino Regional	20h00 – 21h30	55	CAR-Jamor
31 (4ªF)	Treino Nacional	15h00 - 16h00 16h00 -17h00	65	CAR-Jamor
<b>Fevereiro 2018</b>				
6 (3ªF)	Treino Regional	18h00 - 20h00	55	CAR-Jamor
7 (4ªF)	Treino Regional	18h00 - 20h00	55	CAR-Jamor
8 (5ªF)	Treino Nacional	18h00 - 20h00	23	CAR-Jamor
9 (6ªF)	Treino Nacional	18h00 - 20h00	23	CAR-Jamor
10 (Sáb.)	JOGO: Portugal x Holanda	13h00 - 15h00	23	CAR-Jamor
20 (3ªF)	Treino Regional	18h00 - 20h00	55	CAR-Jamor
21 (4ªF)	Treino Regional	18h00 - 20h00	55	CAR-Jamor
22 (5ªF)	Treino Nacional	18h00 - 20h00	23	CAR-Jamor
23 (6ªF)	Treino Nacional	18h00 - 20h00	23	CAR-Jamor
24 (Sáb.)	JOGO: Portugal x Espanha (TBC)	13h00 - 15h00	23	Espanha
<b>Março 2018</b>				
7 (4ªF)	Treino Regional	18h00 - 20h00	55	CAR-Jamor
14 (4ªF)	Treino Nacional	15h00 - 16h00 16h00 -17h00	65	CAR-Jamor
28 (4ªF)	Treino Regional	18h00 - 20h00	55	CAR-Jamor
<b>Abril 2018</b>				
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:

- Os Jogadores dos Clubes AEIS Agronomia e CDUL que estiverem convocados para o jogo no dia 10/01 estão dispensados do treino;
- Caso algum atleta não possa estar presente no treino deverá contactar o técnico responsável Luis Pissarra (917 800 373)

## ESTRUTURA TÉCNICA

<b>Diretor de Equipa</b>	
<b>Treinadores</b>	<b>LUIS PISSARRA</b> <b>ANTÓNIO AGUILAR</b>
<b>Preparador Físico</b>	<b>PEDRO CARDOSO</b>
<b>Fisioterapeuta</b>	<b>PAULO VITAL</b>

