



# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ORIENTAÇÃO-FPO

Fundada em 19 de Dezembro de 1990

Utilidade Pública Desportiva. Despacho 62/95. Diário da República n.º 244, de 21.10.1995

Utilidade Pública. Despacho 4861/2012. Diário da República n.º 70, de 09.04.2012

Patrocínios \* Sponsors



Seleção Nacional

## Programa

### Estágio de Seleção Júnior O-Ped – 01 a 03 de agosto 2020

**Dia 31 Jul** Receção dos atletas a partir das 21h00

**Dia 1 Ago:**  
7h00-8h00: Peq-Almoço  
9h00: Inicio Treino Floresta  
12h00-15h00: Intervalo para Almoço e descanso  
15h00: Reunião técnica  
17h00: Início Treino Floresta  
20h00: Jantar  
21h30: reunião técnica

**Dia 2 Ago:**  
7h00-8h00: Peq-Almoço  
9h00: Inicio Treino Floresta  
12h00-15h00: Intervalo para Almoço e descanso  
15h00: Reunião técnica  
17h00: Início Treino Floresta  
20h00: Jantar  
21h30: reunião técnica

**Dia 3 Ago:**  
7h00-8h00: Peq-Almoço  
9h00: Inicio Treino Sprint  
12h00-14h00: Intervalo para Almoço e descanso  
14h00: Reunião técnica  
16h00: Final e regresso



Parceiros \* Partners



Parceiros \* Partners



A p o i a m a O r i e n t a ç ã o