

CRONOGRAMA ANUAL

	JULHO	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO	JANEIRO
terça		1 – Início do centro de treino - Distrital					
quarta		2			1		
quinta		3 - Treino			2 - Folga		
sexta		4	1		3	1	
sábado	1	5	2 – Testes futebol – Restantes categorias		4	2	
domingo	2	6	3	1	5	3	
segunda	3	7	4	2 - Treino	6	4	1
terça	4	8 - Treino	5 – Acção de psicologia e nutrição	3 -	7 - Treino	5 - Treino	2 – Acção de psicologia e nutrição
quarta	5	9	6	4 –	8	6	3
quinta	6	10 - Treino	7 - Treino	5 - Folga	9 - Treino	7 - Acção futebol – Branca; Futsal - AFA	4 - Treino
sexta	7	11	8 – Acção futebol - Branca	6	10 – Acção futebol – Branca; Futsal - AFA	8	5
sábado	8	12	9 – Testes – Futsal – restantes categorias	7	11	9	6
domingo	9	13	10	8	12	10	7
segunda	10	14	11	9	13	11	8
terça	11- Início do centro de treino - Nacional	15 - Treino	12 - Treino	10 - Treino	14 - Treino	12 - Treino	9 – Treino
quarta	12	16	13	11	15	13	10
quinta	13 - Treino	17 - Treino	14 - Treino	12 - Treino	16 - Treino	14 - Treino	11 – Treino
sexta	14	18	15 – Acção Futsal - AFA	13	17	15	12
sábado	15	19	16	14	18	16	13
domingo	16	20	17	15	19	17	14
segunda	17	21	18	16	20	18	15
terça	18 - Treino	22 - Treino	19 - Treino	17 - Treino	21 - Treino	19 - Treino	16 – Treino
quarta	19	23	20	18	22	20	17
quinta	20 - Treino	24 - Treino	21 - Treino	19 - Treino	23 - Treino	21 - Treino	18 – Treino
sexta	21	25	22	20	24	22	19
sábado	22	26	23	21	25	23	20
domingo	23	27	24	22	26	24	21
segunda	24	28	25	23	27	25 - Natal	22
terça	25 - Treino	29 - Treino	26 - Treino	24 - Treino	28 - Treino	26 - Treino	23 – Treino
quarta	26	30	27	25	29	27	24
quinta	27 - Treino	31 - Folga	28 - Treino	26 - Treino	30 - Acção de psicologia e nutrição.	28 – Folga	25 – Treino
sexta	28		29	27		29	26 - Acção futebol – Branca; Futsal - AFA
sábado	29 – Testes - Futebol C3 e AA nacional		30 – Acção de formação Dirigente / árbitro	28		30 – Testes - Todos Futebol e futsal	27
domingo	30			29		31	28
segunda	31			30			29
terça				31 – Acção de psicologia e nutrição			30 – Treino
quarta							31

CRONOGRAMA ANUAL

	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO	JULHO
terça				1 - Folga		
quarta				2		
quinta	1 - Treino	1 - Treino		3 - Folga		
sexta	2	2 - Ação futebol - Branca; Futsal - AFA		4	1	
sábado	3	3		5	2	
domingo	4	4	1 - Pascoa	6	3	1
segunda	5	5	2	7	4	2 -
terça	6 - Treino	6 - Treino	3 - Folga	8 - Treino	5	3 -
quarta	7	7	4	9	6	4 -
quinta	8 - Treino	8 - Treino	5 - Treino	10 - Treino	7	5 -
sexta	9	9	6	11	8	6
sábado	10	10	7	12	9	7
domingo	11	11	8	13	10	8
segunda	12	12	9	14	11	9
terça	13 - Carnaval / Folga	13 - Treino	10 - Treino	15 - Treino	12	10
quarta	14	14	11	16	13	11
quinta	15 - Treino	15 - Treino	12 - Treino	17 - Treino	14	12
sexta	16	16	13	18	15	13
sábado	17	17 -	14	19	16	14
domingo	18	18 -	15	20	17	15
segunda	19	19	16	21	18	16
terça	20 - Treino	20 - Treino	17 - Treino	22 - Treino	19	17
quarta	21	21	18	23	20	18
quinta	22 - Treino	22 - Treino	19 - Treino	24 - Treino	21	19
sexta	23	23	20	25	22 -	20
sábado	24	24	21	26	23 -	21
domingo	25	25	22	27	24 -	22
segunda	26	26	23	28	25 -	23
terça	27 - Treino	27 - Treino	24 - Folga	29 - Folga	26 -	24
quarta	28	28	25	30	27 -	25
quinta		29 - Folga	26 - Folga	31 - Fim do centro de treino	28 -	26
sexta		30	27		29 -	27
sábado		31 - Testes - Todos futebol e futsal	28		30 -	28
domingo			29			29
segunda			30			30
terça						31

 Feriados  Sábados e Domingos

Total dos treinos
Nacional – 76 treinos
Distrital – 70 treinos