



# PLANO SEMANAL DE TREINOS

F.C. Penafiel - Formação 2015/2016



2016	Extra 3	Peninhas	Benjamins		Infantis		Iniciados		Juvenis		Juniors
Semana	Utilização	Sub5-Sub9	Sub-10	Sub-11	Sub-12	Sub-13	Sub-14	Sub-15	Sub-16	Sub-17	Sub-18/19
35	Sintético	2007/2011	2006	2005	2004	2003	2002	2001	2000	1999	1998/1997
Segunda 7 Março			Treino C - D - E - 18.30 (1)	Treino A - 18.45 (3) B - LAGES	Treino 19.15 2	Treino 19.15 4		Treino 20.00 LAGES	Treino 19.15 PORTELA	Treino 20.35 1	Treino 20.35 3
Terça 8 Março		Treino 18.15 1					Treino 19.15 4	Treino 19.15 3			Treino 20.35 1
Quarta 9 Março			Treino C - D - E - 18.30 (1)	Treino A - 18.45 (3) B - LAGES	Treino 19.15 2	Treino 19.15 4			Treino 19.45 LAGES	Treino 20.35 1	Treino 20.35 3
Quinta 10 Março			Treino D - E - 18.30 (1) C - LAGES	Treino A - B - 18.45 (3)	Treino 19.15 PORTELA	Treino 19.15 PORTELA	Treino 19.45 LAGES	Treino 20.35 1	Treino 19.15 2	Treino 19.15 4	Treino 20.35 3
Sexta 11 Março		Treino 18.15 1					Treino 19.15 4	Treino 19.15 3	Treino 20.35 2	Treino 20.35 1	
Sábado 12 Março	VET. FC PENAFIEL Mirandense 16.00		(C) Boavista - 11.30 (D) P. Ferreira - 9.30 (E) Constance - 10.30	(A) Sousense - 9.00 (B) AD Várzea - 9.30	JOGOS (22ª J) (S5) Raimonda - 15.00 (S6) Rebordosa - 17.00	JOGO (25ª J) Freamunde 15.00					2ª FASE (4ª J) Sousense 15.00
Domingo 13 Março							JOGO (22ª J) Croca 11.00	2ª FASE (7ª J) Trofense 11.00	JOGO (22ª J) Tuias 9.00	JOGO (25ª J) Sousense 9.00	

## Treinos - Local

Treino no sintético	
Treino fora	
Treino no relvado	

## Balneários

Equipam no Pavilhão	
Equipam no Balneário	1, 2, 3, 4

## Jogos e Folgas

Como visitante	
Folga	
Como visitado	

