



Datas do adestramento: 29 e 30 de xuño 2024

Localización: Águeda - Portugal

PROPOSTA DE PROGRAMA

Venres 28

Saída dende Galicia pola tarde (horario a convir)
e chegada a chan duro para descanso.

Sábado 29

11:00 h - concentración deportistas

12:00 h - adestramento sprint

13:30 h - almorzo

15:00 h - análise de adestramento

16:00 h - adestramento distancia longa

19:30 h - xantar

20:30 h - análise do adestramento

Domingo 30

09:00 h - adestramento mass start orden libre (memoria)

12:00 h - adestramento remudas (equipos 2 elementos PT/GAL)

14:00 h - almorzo

15:00 h - análise de adestramento e despedida