



Plano Semanal – 10 a 15 de Janeiro 2010

| | | Domingo 10 | Segunda 11 | Terça 12 | Quarta 13 | Quinta 14 | Sexta 15 |
|---------------------|------------|------------------|-----------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------|---------------|
| Despertar | 10°C / 9°B | ---- | 7:30 | 7:30 | 7:30 | 7:30 | 6:15 |
| Primeiro Almoço | 10°C / 9°B | ---- | 7:45 | 7:45 | 7:45 | 7:45 | Na Escola |
| Saída para a Escola | 10°C / 9°B | ---- | 8:05 | 8:05 | 8:05 | 8:05 | 6:30 |
| Escola | 9° B | ---- | 8:20/16:45 | 8:20/16:45 | 8:20/13:45 | 8:20/13:45 | 8:20/13:20 |
| | 10° C | ---- | | 8:20/18:30 | | | 8:20/11:35 |
| Tempo de Estudo | 9° B | ---- | 17:00/18:30 | 14:15/15:15 | 14:15/15:30 | 14:00/15:00 | ---- |
| | 10° C | ---- | | | | | |
| Treino de Equipa | | ---- | 19:00/21:00 «Clinic FPB» | ---- | (Caso jogo não se venha a realizar) | 15:15/16:00 (M) 16:30/18:30 | 6:45/8:00 |
| Jantar | | ---- | 21:30 | 18:40 | 18:30 | 19:30 | Partida 14:52 |
| Após Jantar | | Chegada 23:00 | 22:00 | Jogo com MaiaBasket 21:00h Rota Móveis | Jogo com BC Vila Real 21:30h Mateus | 20:30 | ---- |
| Deitar | | 23:30 | 23:00 | 23:30 | 22:30 | 22:00 | ---- |

NOTA: Este plano pode sofrer alterações, que serão oportunamente comunicadas aos jogadores.

