



Plano Semanal – 30 de Maio a 4 de Junho 2010

		Domingo 30	Segunda 31	Terça 1	Quarta 2	Quinta 3	Sexta 4
Despertar	10°C / 9ºB	-----	7:30	7:30	7:30	A definir	6:15
Primeiro Almoço	10°C / 9ºB	-----	7:45	7:45	7:45		Na Escola
Saída para a Escola	10°C / 9ºB	-----	8:05	8:05	8:05		6:30
Escola	9º B	-----	8:20/16:45	8:20/16:45	8:20/13:45		8:20/13:20
	10º C			8:20/18:30			8:20/11:35
Tempo de Estudo	9º B	-----	14:15/15:15	14:15/15:15	14:00/15:00		-----
	10º C						
Treino de Equipa		-----	19:00/21:00	Jogo Treino com FC Porto (Sub-18) 19:00 Matosinhos	15:00/15:45 (M) 16:00/18:00		6:45/8:00
Jantar		-----	21:30	22:00	20:00		Partida 14:52
Após Jantar		Chegada 23:00	22:00	22:30	21:00		-----
Deitar		23:30	22:30	23:00	22:30	-----	

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