



ASSOCIAÇÃO DE PATINAGEM DE LISBOA
Planeamento de treinos seleções masculinas - AP Lisboa

	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM							
SETEMBRO						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
OUTUBRO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
NOVEMBRO				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
DEZEMBRO						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
JANEIRO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
FEVEREIRO						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			
MARÇO						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
ABRIL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
MAIO				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
JUNHO						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
JULHO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					

- F Feriados
- FL Férias letivas
- UT's Seleção distrital Sub-15 Masc.
- JP Jogos prep. seleção Sub-15
- IR Inter Regiões Masculino
- UT's Seleções Zonais Masc.
- IZ InterZonas
- OIST Treino OIST (a confirmar)

UT's Seleção Distrital Sub15 Masc.					
UT's	Local	Hora	Dias	mês	ano
UT1	Sacavém	21h15	10	outubro	2023
UT2	Murches	19h45	24	outubro	2023
UT3	Livramento	19h30	7	novembro	2023
UT4	SC Torres	20h15	13	novembro	2023
UT5	Murches	21h45	28	novembro	2023
UT6	Sacavém	21h30	5	dezembro	2023
UT7	VFXira	21h30	12	dezembro	2023
UT8	Física	20h00	19	dezembro	2023
UT9	P. Arcos	21h45	9	janeiro	2024
UT10	Alverca	21h30	15	janeiro	2024
UT11	Alverca	21h30	22	janeiro	2024
UT12	Alverca	21h30	29	janeiro	2024
UT13	Alverca	21h30	5	fevereiro	2024
UT14	Alverca	21h30	19	fevereiro	2024
UT15			22	fevereiro	2024
UT16	Alverca	21h30	26	fevereiro	2024
UT17			1	março	2024
UT18	Alverca	21h30	4	março	2024
UT19			10	março	2024
UT20			11	março	2024
UT21			12	março	2024
UT22			18	março	2024
UT23	Alverca	21h30	19	março	2024
UT24			20	março	2024

UT's Seleções Zonais Masc.			
UT's	Dias	mês	ano
UT0	19	novembro	2023
UT1	26	novembro	2023
UT2	10	dezembro	2023
UT3	7	janeiro	2024
UT4	14	janeiro	2024
UT5	21	janeiro	2024
UT6	28	janeiro	2024
UT7	4	fevereiro	2024
UT8	11	fevereiro	2024
UT9	18	fevereiro	2024
UT10	20	fevereiro	2024



ASSOCIAÇÃO DE PATINAGEM DE LISBOA
Planeamento de treinos seleções femininas - AP Lisboa

	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM							
SETEMBRO						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
OUTUBRO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
NOVEMBRO				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
DEZEMBRO						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
JANEIRO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
FEVEREIRO						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			
MARÇO						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
ABRIL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
MAIO				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
JUNHO						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
JULHO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					

- F Feriados
- FL Férias letivas
- UT's Seleção distrital Sub-17 Fem.
- JP Jogos Prep.
- IR Inter Regiões
- UT's Seleções Zonais
- IZ InterZonas
- OIST Treino OIST (a confirmar)

UT's Seleção Distrital Sub17 Fem.					
UT's	Local	Hora	Dias	mês	ano
UT1	Parede	19h00	31	outubro	2023
UT2	Livramento	21h15	7	novembro	2023
UT3	Oeiras	21h00	28	novembro	2023
UT4	Lourinhã	20h30	9	janeiro	2024
UT5	Física	20h15	16	janeiro	2024
UT6	Odivelas	20h00	23	janeiro	2024
UT7			30	janeiro	2024
UT8	Tojal	19h45	5	fevereiro	2024
UT9			6	fevereiro	2024
UT10	Sacavém	19h	7	fevereiro	2024
UT11			26	março	2024
UT12			9	abril	2024
UT13			23	abril	2024
UT14			7	maio	2024
UT15			21	maio	2024

UT's Seleções Zonais Fem.			
UT's	Dias	mês	ano
UT1	7	janeiro	2024
UT2	14	janeiro	2024
UT3	21	janeiro	2024
UT4	28	janeiro	2024
UT5	4	fevereiro	2024
UT6	12	fevereiro	2024
UT7	14	fevereiro	2024
UT8	18	fevereiro	2024
UT9	19	fevereiro	2024
UT10	20	fevereiro	2024