FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE LUTAS AMADORAS

Direcção Técnica Nacional

Departamento de Alta Competição e Selecções Nacionais

Microciclo Tipo: _____ **N.º___**

De ___ ___ ___ a ___ ___ ___

	2ª-Feira		3ª-Feira		4ª-Feira		5ª-Feira		6ª-Feira		Sábado	
Parte Inicial												
Parte Fundamental												
Parte Final												