



ESPORTE CLUBE CRUZEIRO ARAPIRACA
PC. Vereador Antônio Juvino da Silva 404, Canãa, Arapiraca –AL
CEP: 57300-970. CNPJ 34.167.467/0001-42
CONTATO: 82-3521-1358 EMAIL: eccruzeiroarapiraca@gmail.com

LOGÍSTICA DO CRUZEIRO ARAPIRACA SUB-20

COPA SÃO PAULO 2023

DIA	HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
31/12	03hs 30min	VIAGEM	MACEIÓ
31/12	06hs 45min	PREVISÃO DE CHEGADA	GUARULHOS
31/12	07hs 30min	SAÍDA PARA FRANCA	GUARULHOS
31/12	12hs 30min	PREVISÃO DE CHEGADA	FRANCA
DIA	HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
31/12	16hs	TREINO	CAMPO
DIA	HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
01/01	15hs	TREINO	CAMPO
DIA	HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
02/01	08hs	CAFÉ	HOTEL
	12hs	ALMOÇO	
	16hs	PRELEÇÃO	
	16hs30min	PRÉ JANTA	
	17hs30min	SAÍDA	ESTÁDIO
	18hs50min	AQUECIMENTO	
	19hs20min	PROTOCOLO	
	19hs30min	JOGO	
DIA	HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
03/01	08hs30min	REGENERATIVO PARA QUEM JOGOU	CAMPO
		TREINO PARA QUEM NÃO JOGOU 90MIN	

ESPORTE CLUBE CRUZEIRO ARAPIRACA, PC. Vereador Antônio Juvino da Silva 404, Canãa, Arapiraca –AL
CEP: 57300-970. CNPJ 34.167.0001-42 CONTATO: 82-3521-1358 EMAIL: eccruzeiroarapiraca@gmail.com



ESPORTE CLUBE CRUZEIRO ARAPIRACA
PC. Vereador Antônio Juvino da Silva 404, Canãa, Arapiraca –AL
CEP: 57300-970. CNPJ 34.167.467/0001-42
CONTATO: 82-3521-1358 EMAIL: eccruzeiroarapiraca@gmail.com

DIA	HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
04/01	08hs30min	TREINO TÉCNICO	CAMPO
DIA	HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
05/01	08hs	CAFÉ	HOTEL
	11hs30min	ALMOÇO	
	14hs	PRELEÇÃO	
	14hs30min	LANCHE	
	15hs30min	SAÍDA	ESTÁDIO
	16hs30min	AQUECIMENTO	
	17hs05min	PROTOCOLO	
	17hs15min	JOGO	
DIA	HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
06/01	08hs30min	REGENERATIVO PARA QUEM JOGOU	CAMPO
		TREINO PARA QUEM NÃO JOGOU 90MIN	
DIA	HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
07/01	08hs30min	TREINO TÉCNICO	CAMPO
DIA	HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
08/01	08hs	CAFÉ	HOTEL
	11hs	PRELEÇÃO	
	11hs30min	ALMOÇO	
	13hs	SAÍDA	

ESPORTE CLUBE CRUZEIRO ARAPIRACA, PC. Vereador Antônio Juvino da Silva 404, Canãa, Arapiraca –AL
CEP: 57300-970. CNPJ 34.167.0001-42 CONTATO: 82-3521-1358 EMAIL: eccruzeiroarapiraca@gmail.com



ESPORTE CLUBE CRUZEIRO ARAPIRACA
PC. Vereador Antônio Juvino da Silva 404, Canãa, Arapiraca –AL
CEP: 57300-970. CNPJ 34.167.467/0001-42
CONTATO: 82-3521-1358 EMAIL: eccruzeiroarapiraca@gmail.com

	14hs10min	AQUECIMENTO	ESTÁDIO
	14hs50min	PROTOCOLO	
	15hs	JOGO	

Supervisor
Sendeval Catonho

Tel. (82)99965-8544