

PLANO DE TREINO



Mackenzie
Esporte Clube

MODALIDADE:

voleibol Feminino

CATEGORIA:

Sub 13

TÉCNICO RESPONSÁVEL:

Helcio Jose Pinto

DATA:

01/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

* Debates com personalidades do voleibol

- * Live com a exatleta do Mackenzie Esporte Clube Priscila Heides, atualmente jogando na equipe do Minas Tênis Clube.
- * Tema : Carreira de atletas e suas dificuldades.
- * Todas as categorias de voleibol do Mackenzie beneficiadas pelo projeto do CBC, Sub13, Sub14, Sub15, Sub16, Sub17 e Sub18. participaram do debate.

DATA:

02/07/2020

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

- * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
- * 2: Toques na parede sentada (15 repetições).
- * 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).
- * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)
- * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)
- * 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

Obs: Repetir o circuito/Físico, quantas repetições aguentar, estar uniformizada, fazer o vídeo.

DATA:

03/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 exercícios combinados, habilidade com controle de bola.

- * 1: Com um dos joelhos no chão, realizar 10 manchetes na parede com cada perna a frente.
 - * 2: Realizar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.
 - * 3: 40 manchetes na parede, alternando a perna da frente a cada duas manchetes.
 - * 4: 20 toques na parede, na posição superman.
 - * 5: 2 séries de 20 manchetes na parede, com deslocamento lateral.
 - * 6: deslocamentos executando toques na parede, aproximando e afastando da parede.
- * Reunião semanal da categoria, feedback das atletas em relação as atividades proposta pela comissão técnica.

DATA:

00/00/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA:

00/00/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Belo Horizonte, 18 de 8 de 2020

Técnico Responsável: _____

PLANO DE TREINO



Mackenzie
Esporte Clube

MODALIDADE: voleibol Feminino

CATEGORIA: Sub 13

TÉCNICO RESPONSÁVEL: Helcio Jose Pinto

DATA: 06/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **Coordenação e Habilidade:** Lançar um rolo de papel higiênico por cima da cabeça, depois pegar por entre as pernas, atrás do corpo executar os lançamentos até conseguir pegar 5 vezes.
- * **Desafio: de consciência corporal e flexibilidade:**
 - 2.1- Lançar a bola de trás, para frente dominante de manchete.
 - 2.2- Lançar a bola de trás, para a frente dominante de manchete 3 vezes
 - 2.3- Lançar a bola de trás para frente, dominante de manchete, 3 vezes depois dar mais três toques, dominar de manchete e pegar a trás.
 - 2.4- Lançar a bola por entres as pernas, por cima da cabeça, e dominar de manchete, executando e um toque, e uma cabeçada.
 - 2.5- Juntar todos os movimentos acima em uma só secção, repetir 5 x.

DATA: 07/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **Exercícios de alongamentos balísticos:** Para aquecimento.
- * **Exercícios de reforço muscular:** 10 saltos com agachamento.
 - : 10 flexões de braço, tocando no ombro.
 - : Elevação de joelhos 30 segundos.
 - : 10 polichinelos com agachamentos.
 - : 10 Flexões de braço com deslocamento lateral.
 - : 10 Agachamentos com elevação de joelhos.
- * **Atividade de coordenação e equilíbrio:** Transportar com o pé uma caneta colodada em cima de copos, repetir a atividade 3 vezes.

DATA: 08/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

- * **Debates com personalidades do voleibol**
- * Live com assistente técnico da equipe Barueri Vôlei Alexandre Gomes.
- * Tema: "Disciplina na formação de atletas na categoria de base".
- * Todas as categorias de voleibol do Mackenzie beneficiadas pelo projeto do CBC, Sub13, Sub14, Sub15, Sub16, Sub17 e Sub18 participaram de debate.

DATA: 09/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **Exercícios de alongamentos balísticos:** Para aquecimento.
- * **Exercícios de reforço muscular:** 10 saltos com agachamento.
 - : 10 flexões de braço, tocando no ombro.
 - : Elevação de joelhos 30 segundos.
 - : 10 polichinelos com agachamentos.
 - : 10 Flexões de braço com deslocamento lateral.
 - : 10 Agachamentos com elevação de joelhos.
- * **Atividade de coordenação e equilíbrio:** Transportar com o pé uma caneta colodada em cima de copos, repetir a atividade 3 vezes.

DATA: 10/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

- * 6 exercícios combinados, habilidade com controle de bola.
- * 1: Com um dos joelhos no chão, realizar 10 manchetes na parede com cada perna a frente.
- * 2: Realizar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.
- * 3: 40 manchetes na parede, alternando a perna da frente a cada duas manchetes.
- * 4: 20 toques na parede, na posição superman.
- * 5: 2 séries de 20 manchetes na parede, com deslocamento lateral.
- * 6: deslocamentos executando toques na parede, aproximando e afastando da parede.
- * Reunião semanal da categoria, feedback das atletas em relação as atividades proposta pela comissão técnica

Belo Horizonte, de 08 de 07 de 2020.

Técnico Responsável:

PLANO DE TREINO



Mackenzie
Esporte Clube

MODALIDADE: voleibol Feminino
CATEGORIA: Sub 13
TÉCNICO RESPONSÁVEL: Helcio José Pinto
DATA: 13/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **Exercícios de equilíbrio** : Nível 1 : Colocar um rolo de papel higiênico na testa, e fazer um agachamento até a postura deitada, colocando a mão como apoio no chão, e levantar sem o rolo cair da testa.
Nível 2 : Colocar um rolo de papel higiênico em cima da cabeça, e fazer um agachamento até a postura deitada, sem os apoios das mãos, e levantar sem o rolo cair da cabeça.
Nível 3 : Colocar um rolo de papel higiênico na testa, fazer um agachamento até a postura deitada, cruzando os braços a frente do corpo, e levantar sem o rolo cair da testa.
- * **Desafios** : 1-1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.
1-2- Fazer manchetes sentadas, três repetições de 30 manchetes.
1-3- Controlar a bola em dois toques, depois lançar a bola na direção dos pés, chutar de volta e repetir os toques.

DATA: 14/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **Exercícios coordenativos** : Fazer um traço de meias no chão depois fazer deslocamentos laterais, por cima, para trás e para frente, com elevação de joelhos, depois fazer movimentos frontais com elevação de joelhos. Depois saltar por cima das meias trocando elas de lugar, para trás e para frente. Depois elevação quadris com as meias equilibradas nos joelhos.
- * **Exercícios de fundamentos** : 1-1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.
1-2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdômen.
1-3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.

DATA: 15/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

- * Debates com personalidades do voleibol
- * Live com a jogadora Carol Gattaz, capitã da equipe do Minas Tênis Clube.
- * Tema : "Distrações que podem atrapalhar a carreira de uma atleta de Voleibol".
- * Todas as categorias de voleibol da Mackenzie beneficiadas pelo projeto do CBC, Sub13, Sub14, Sub15, Sub16, Sub17 e Sub18 participaram do debate.

DATA: 16/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **03 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.**
- * 1-1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.
- * 1-2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.
- * 1-3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.
- * 1-4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.
- * 1-5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.
- * 1-6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas a frente.
- * 1-7- Manchete na parede, manchete para você, toque para você e ataque na parede.
- * 1-8- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercício.

DATA: 17/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **Exercícios de equilíbrio** : Nível 1 : Colocar um rolo de papel higiênico na testa, e fazer um agachamento até a postura deitada, colocando a mão como apoio no chão, e levantar sem o rolo cair da testa.
Nível 2 : Colocar um rolo de papel higiênico em cima da cabeça, e fazer um agachamento até a postura deitada, sem os apoios das mãos, e levantar sem o rolo cair da cabeça.
Nível 3 : Colocar um rolo de papel higiênico na testa, fazer um agachamento até a postura deitada, cruzando os braços a frente do corpo, e levantar sem o rolo cair da testa.
- * **Desafios** : 1-1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.
1-2- Fazer manchetes sentadas, três repetições de 30 manchetes.
1-3- Controlar a bola em dois toques, depois lançar a bola na direção dos pés, chutar de volta e repetir os toques.
- * Reunião com a categoria feddbac em relação as atividades proposta pela comissão técnica.

Belo Horizonte, 10 de 08 de 2020.
Técnico Responsável:

PLANO DE TREINO



Mackenzie
Esporte Clube

MODALIDADE:

voleibol Feminino

CATEGORIA:

Sub 13

TÉCNICO RESPONSÁVEL:

Helcio Jose Pinto

DATA:

20/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **Aquecimento** : Executar exercicios funcionais(Agachamento com elevação de joelhos, flexões de braços,movimentos later.)
- * **Exercícios coordenativos**: Executar exercicios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (5 vezes)
- * **Exercícios fundamentos básicos**: 1:1-Realizar dez manchetes na parede com perna a frente (Ajoelhado)
1:2-Realizar 20 toques sentados com contração isométrica do abdomen.
1:3-Realizar 40 manchetes na parede alternando a perna a cada duas manchetes.
1:4- Realizar 20 toques na posição superwoman.
1:5-Realizar 20 manchetes com deslocamentos, a cada duas manchetes bater uma palma.
1:6- Realizar 5 deslocamentos executando toques na parede curtos e longos.
1:7- Realizar 10 encaixes na parede.
1:8- Realizar 10 encaixes com defesa de crock para cada braço

DATA:

21/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **Aquecimento** : Executar exercicios funcionais(Agachamento com elevação de joelhos, flexões de braços,movimentos later.)
- * **Exercícios coordenativos**: Executar exercicios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (5 vezes)
- * **Exercícios fundamentos básicos**: 1:1-Realizar dez manchetes na parede com perna a frente (Ajoelhado)
1:2- Realizar 20 toques sentados com contração isométrica do abdomen.
1:3- Realizar 40 manchetes na parede alternando a perna a cada duas manchetes.
1:4- Realizar 20 toques na posição superwoman.
1:5-Realizar 20 manchetes com deslocamentos, a cada duas manchetes bater uma palma.
1:6- Realizar 5 deslocamentos executando toques na parede curtos e longos.
1:7- Realizar 10 encaixes na parede.
1:8- Realizar 10 encaixes com defesa de crock para cada braço.

DATA:

22/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

- * Debates com personalidades do voleibol
- * Taremos um bate papo com a ex levantadora Fofão, icone do voleibol Brasileiro e mundial, bicampeã Olimpica.
- * Tema : Carreira no voleibol e futuro das atletas de base.
- * Todas as categorias de voleibol do Mackenzie beneficiadas pelo projeto do CBC, Sub13, Sub14, Sub15, Sub16, Sub17 e Sub18 participaram do debate.

DATA:

23/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **Aquecimento** : Executar exercicios funcionais(Agachamento com elevação de joelhos, flexões de braços,movimentos later.)
- * **Exercícios coordenativos**: Executar exercicios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (5 vezes)
- * **Exercícios fundamentos básicos**: 1:1-Realizar dez manchetes na parede com perna a frente (Ajoelhado).
1:2-Realizar 20 toques sentados com contração isométrica do abdomen.
1:3-Realizar 40 manchetes na parede alternando a perna a cada duas manchetes.
1:4- Realizar 20 toques na posição superwoman.
1:5-Realizar 20 manchetes com deslocamentos, a cada duas manchetes bater uma palma.
1:6- Realizar 5 deslocamentos executando toques na parede curtos e longos.
1:7- Realizar 10 encaixes na parede.
1:8- Realizar 10 encaixes com defesa de crock para cada braço

DATA:

24/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

- * **Reunião semanal** : Reunião com a categoria para feedback da semana de atividades, através do aplicativo Zoom

Beio Horizonte, de 2020.
Técnico Responsável:

PLANO DE TREINO



Mackenzie
Esporte Clube

MODALIDADE: voleibol Feminino
CATEGORIA: Sub 13

TÉCNICO RESPONSÁVEL: Helcio Jose Pinto

DATA: 27/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **Aquecimento:** Executar movimento balísticos ao som de uma música como fosse uma dança (Dance Monkey)
- * **Exercícios coordenativos:** Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (5 vezes).
- * **Exercícios de consciência corporal:** 1:1- Confeccionar uma bola de meia, depois executar movimentos com a bola de meia por entre as pernas em forma de oito.
1:2- Lançar a bola por cima da cabeça equilibrando em só perna e depois trocar de perna.
1:3- Lançar a bola por cima da cabeça, saltar em só perna e pegar a bola de meia
1:4- Lançar a bola por cima da cabeça, torar no pé e depois pegar a bola de meia
1:5- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé contrario e pegar a bola de meia
1:6- Executar manchetes com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.
1:7- Executar toques com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.

DATA: 28/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **Aquecimento:** Executar movimento balísticos ao som de uma música como fosse uma dança (Dance Monkey).
- * **Exercício 01:** 10 cortadas na parede utilizando apenas a "munheca" (o movimento do punho).
02: 10 cortadas na parede dando ênfase na munheca.
03: 20 cortadas na parede direcionadas com o movimento do tronco(10 pra esquerda, e 10 para direita).
04: 20 cortadas na parede com o movimento do ombro para mudar a trajetória da bola(10esquerda,10direita).
05: 10 agachamentos com extensão dos braços para trás.
06: 20 saltos com movimentação dos braços e coluna.
07: 20 repetições do último passo da passada.
08: 20 repetições da passada de ataque.

DATA: 29/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

- * **Debates com personalidades do voleibol**
- * Teremos um bate papo com a jogadora de vôlei de Praia Ana Patricia Ramos, campeã mundial Sub19 em 2013.
- * Tema: " Importância da preparação para uma atleta Olímpica".
- * Todas as categorias de voleibol do Mackenzie beneficiadas pelo projeto do CBC, Sub13, Sub14, Sub15, Sub16, Sub17 e Sub18, participaram do debate.

DATA: 30/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **Aquecimento** Executar movimento balísticos ao som de uma música como fosse uma dança (Dance Monkey).
- * **Exercício 01:** 10 cortadas na parede utilizando apenas a "munheca" (o movimento do punho).
02: 10 cortadas na parede dando ênfase na munheca.
03: 20 cortadas na parede direcionadas com o movimento do tronco(10 pra esquerda, e 10 para direita).
04: 20 cortadas na parede com o movimento do ombro para mudar a trajetória da bola(10esquerda,10direita).
05: 10 agachamentos com extensão dos braços para trás.
06: 20 saltos com movimentação dos braços e coluna.
07: 20 repetições do último passo da passada.
08: 20 repetições da passada de ataque.

DATA: 31/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

- * Reunião semanal da categoria, feedback das atletas em relação as atividades da semana, entrega dos videos da atividade, desafio entrega dos videos da atividade proposta pela comissão técnica, gicana entre as equipes, preta, branca e verde.

Belo Horizonte, de 08/08 de 2020.

Técnico Responsável:

PLANO DE TREINO



Mackenzie
Esporte Clube

MODALIDADE:

voleibol Feminino

CATEGORIA:

Sub 13

TÉCNICO RESPONSÁVEL:

Helcio Jose Pinto

DATA:

03/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

*** 6 Exercícios Combinados**

- * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
- * 2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
- * 3 : Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
- * 4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
- * 5 : Superman com toque na parede (10 repetições)
- * 6 : Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

Obs: Repetir o circuito/Físico, quantas repetições aguentar, estar uniformizada, fazer o vídeo.

DATA:

04/08/2020

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

*** 6 Exercícios Combinados**

- * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
- * 2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
- * 3 : Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
- * 4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
- * 5 : Superman com toque na parede (10 repetições)
- * 6 : Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

Obs: Repetir o circuito/Físico, quantas repetições aguentar, estar uniformizada, fazer o vídeo.

DATA:

05/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

*** Debates com personalidades do voleibol**

- * Live com os Prof.Guiliano Sucupira e Caio Lopes.
- * Tema : Como Conciliar a Vivência do Vôlei de Quadra e de Praia na Base.
- * Todas as categorias de voleibol do Mackenzie beneficiadas pelo projeto do CBC, Sub13, Sub14, Sub15, Sub16, Sub17 e Sub18. participaram do debate.

DATA:

06/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 exercícios combinados, habilidade com controle de bola.

* 1 : Com um dos joelhos no chão, realizar 10 manchetes na parede com cada perna a frente.

* 2 : Realizar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdômen.

* 3 : 40 manchetes na parede, alternando a perna da frente a cada duas manchetes.

* 4 : 20 toques na parede, na posição superman.

* 5 : 2 séries de 20 manchetes na parede, com deslocamento lateral.

* 6 : deslocamentos executando toques na parede, aproximando e afastando da parede.

DATA:

07/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

Obs: Repetir o circuito/Físico, quantas repetições aguentar, estar uniformizada, fazer o vídeo.

Belo Horizonte, 8 de agosto de 2020

Técnico Responsável: _____

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE:

voleibol Feminino

CATEGORIA:

Sub 13

TÉCNICO RESPONSÁVEL:

Helcio Jose Pinto

DATA:

10/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Coordenação e Habilidade:** Lançar um rolo de papel higiênico por cima da cabeça, depois pegar por entre as pernas, atrás do corpo executar os lançamentos até conseguir pegar 5 vezes.

* **Desafios de consciência corporal e flexibilidade :**

2:1- Lançar a bola de trás, para frente dominando de

2:2- Lançar a bola de trás, para a frente dominando de manchete 3 vezes

2:3- Lançar a bola de trás para frente, dominando de manchete, 3 vezes

depois dar mais três toques, dominar de manchete e pegar a trás.

2:4- Lançar a bola por entres as pernas, por cima da cabeça, e dominar de manchete, executando e um toque, e uma cabeçada.

2:5- Juntar todos os movimentos acima em uma só secção, repetir 5 x.

DATA:

11/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Exercícios de alongamentos balísticos:** Para aquecimento.

* **Exercícios de reforço muscular :** 10 saltos com agachamento.

: 10 flexões de braço, tocando no ombro.

: Elevação de joelhos 30 segundos.

: 10 polichinelos com agachamentos.

: 10 Flexões de braço com deslocamento lateral.

: 10 Agachamentos com elevação de joelhos.

* **Atividade de coordenação e equilíbrio :** Transportar com o pé uma caneta colodada em cima de copos, repetir a atividade 3 vezes.

DATA:

12/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Coordenação e Habilidade:** Lançar um rolo de papel higiênico por cima da cabeça, depois pegar por entre as pernas, atrás do corpo executar os lançamentos até conseguir pegar 5 vezes.

* **Desafios de consciência corporal e flexibilidade :**

2:1- Lançar a bola de trás, para frente dominando de

2:2- Lançar a bola de trás, para a frente dominando de manchete 3 vezes

2:3- Lançar a bola de trás para frente, dominando de manchete, 3 vezes
depois dar mais três toques, dominar de manchete e pegar a trás.

2:4- Lançar a bola por entre as pernas, por cima da cabeça, e dominar de manchete, executando e um toque, e uma cabeçada.

2:5- Juntar todos os movimentos acima em uma só seção, repetir 5 x.

DATA:

13/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Exercícios de alongamentos balísticos:** Para aquecimento.

* **Exercícios de reforço muscular :** 10 saltos com agachamento.

: 10 flexões de braço, tocando no ombro.

: Elevação de joelhos 30 segundos.

: 10 polichinelos com agachamentos.

: 10 Flexões de braço com deslocamento lateral.

: 10 Agachamentos com elevação de joelhos.

* **Atividade de coordenação e equilíbrio :** Transportar com o pé uma caneta colodada em cima de copos, repetir a atividade 3 vezes.

DATA:

14/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* **6 exercícios combinados, habilidade com controle de bola.**

* 1 : Com um dos joelhos no chão, realizar 10 manchetes na parede com cada perna a frente.

* 2 : Realizar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.

* 3 : 40 manchetes na parede, alternando a perna da frente a cada duas manchetes.

* 4 : 20 toques na parede, na posição superman.

* 5 : 2 séries de 20 manchetes na parede, com deslocamento lateral.

* 6 : deslocamentos executando toques na parede, aproximando e afastando da parede.

Belo Horizonte, 8 de 14 de 2020.

Técnico Responsável: _____

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE:

voleibol Feminino

CATEGORIA:

Sub 13

TÉCNICO RESPONSÁVEL:

Helcio Jose Pinto

DATA:

17/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

*** Exercícios de equilíbrio :**

Nível 1 : Colocar um rolo de papel higiênico na testa, e fazer um agachamento até a deitada, colocando a mão como apoio no chão, e levantar sem o rolo cair da testa.

Nível 2 : Colocar um rolo de papel higiênico em cima da cabeça, e fazer um agachamento até a postura deitada, sem os apoios das mãos, e levantar sem o rolo cair da cabeça.

Nível 3 : Colocar um rolo de papel higiênico na testa, fazer um agachamento até a postura deitada, cruzando os braços a frente do corpo, e levantar sem o rolo cair da testa.

*** Desafios :** 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.

1:2- Fazer manchetes sentadas, três repetições de 30 manchetes.

1:3- Controlar a bola em dois toques, depois lançar a bola na direção dos pés, chutar de volta e repetir os toques.

DATA:

18/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

***Exercícios coordenativos :** Fazer um traço de meias no chão depois fazer deslocamentos laterais, por cima, para frente, com elevação de joelhos, depois fazer movimentos frontais com elevação de joelhos. Depois saltar por cima das meias trocando elas de lugar, para trás e para frente. Depois quadris com as meias equilibradas nos joelhos.

*** Exercícios de fundamentos:** 1:1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a

1:2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do

1:3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas

DATA:

19/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

*** Debates com personalidades do voleibol**

* Live com as exatletas do Mackenzie Esporte Clube Ainara Yasmin e Luisa Melloni.

* Tema : "Importância do Mackenzie na minha Carreira no Voleibol".

* Todas as categorias de voleibol do Mackenzie beneficiadas pelo projeto do CBC, Sub13, Sub14, Sub15, Sub16, participaram do debate.

DATA:

20/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

*** 09 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.**

* 1:1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.

* 1:2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.

* 1:3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.

* 1:4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.

* 1:5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.

* 1:6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.

* 1:7- Manchete na parede, manchete para você, toque para você e ataque na parede.

* 1:8- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.

DATA:

21/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Exercícios de equilíbrio** : Nível 1 : Colocar um rolo de papel higiênico na testa, e fazer um agachamento até a deitada, colocando a mão como apoio no chão, e levantar sem o rolo cair da testa.

Nível 2 : Colocar um rolo de papel higiênico em cima da cabeça, e fazer um agachamento até a postura deitada, sem os apoios das mãos, e levantar sem o rolo cair da cabeça.

Nível 3 : Colocar um rolo de papel higiênico na testa, fazer um agachamento até a postura deitada, cruzando os braços a frente do corpo, e levantar sem o rolo cair da testa.

* **Desafios** : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.

1:2- Fazer manchetes sentadas, três repetições de 30 manchetes.

1:3- Controlar a bola em dois toques, depois lançar a bola na direção dos pés, chutar de volta e repetir os

*Reunião com a categoria, feedback em relação as atividades proposta pela comissão técnica.

Belo Horizonte, 09 de Agosto de 2020.

Técnico Responsável: _____

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE:

voleibol Feminino

CATEGORIA:

Sub 13

TÉCNICO RESPONSÁVEL:

Helcio Jose Pinto

DATA:

24/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

*** Aquecimento :**

Executar exercícios funcionais (Agachamento com elevação de joelhos, flexões de

*** Exercícios coordenativos:**

Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada

*** Exercícios fundamentos básicos:** 1:1-Realizar dez manchetes na parede com perna a frente (Ajoelhado).

1:2-Realizar 20 toques sentados com contração isométrica do abdomen.

1:3-Realizar 40 manchetes na parede alternando a perna a cada duas manchetes.

1:4- Realizar 20 toques na posição superwoman.

1:5-Realizar 20 manchetes com deslocamentos, a cada duas manchetes bater uma palma.

1:6- Realizar 5 deslocamentos executando toques na parede curtos e longos.

1:7- Realizar 10 encaixes na parede.

1:8- Realizar 10 encaixes com defesa de crock para cada braço.

DATA:

25/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

*** Aquecimento :**

Executar exercícios funcionais (Agachamento com elevação de joelhos,

*** Exercícios coordenativos:**

Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada

*** Exercícios fundamentos básicos:** 1:1-Realizar dez manchetes na parede com perna a frente (Ajoelhado).

1:2-Realizar 20 toques sentados com contração isométrica do abdomen.

1:3-Realizar 40 manchetes na parede alternando a perna a cada duas manchetes.

1:4- Realizar 20 toques na posição superwoman.

1:5-Realizar 20 manchetes com deslocamentos, a cada duas manchetes bater uma palma.

1:6- Realizar 5 deslocamentos executando toques na parede curtos e longos.

1:7- Realizar 10 encaixes na parede.

1:8- Realizar 10 encaixes com defesa de crock para cada braço.

DATA:

26/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

- * **Debates com personalidades do voleibol**
- * Live com o exatleta de de Voleibol Gilson Mão de Pilão.
- * Tema : " Respirar, treinar e Viver de Voleibol".
- * Todas as categorias de voleibol do Mackenzie beneficiadas pelo projeto do CBC, Sub13, Sub14, Sub15, Sub16, Sub17 e Sub18. participaram do debate.

DATA: 27/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Aquecimento :**

Executar exercícios funcionais(Agachamento com elevação de joelhos, flexões de

* **Exercícios coordenativos:**

Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa

* **Exercícios fundamentos básicos:** 1:1-Realizar dez manchetes na parede com perna a frente (Ajoelhado).

1:2-Realizar 20 toques sentados com contração isométrica do abdomen.

1:3-Realizar 40 manchetes na parede alternando a perna a cada duas manchetes.

1:4- Realizar 20 toques na posição superwoman.

1:5-Realizar 20 manchetes com deslocamentos, a cada duas manchetes bater uma palma.

1:6- Realizar 5 deslocamentos executando toques na parede cutos e longos.

1:7- Realizar 10 encaixes na parede.

1:8- Realizar 10 encaixes com defesa de crock para cada braço.

DATA: 28/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Aquecimento :**

Executar exercícios funcionais(Agachamento com elevação de joelhos,

* **Exercícios coordenativos:**

Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (

* **Exercícios fundamentos básicos:** 1:1-Realizar dez manchetes na parede com perna a frente (Ajoelhado).

1:2-Realizar 20 toques sentados com contração isométrica do abdomen.

1:3-Realizar 40 manchetes na parede alternando a perna a cada duas manchetes.

1:4- Realizar 20 toques na posição superwoman.

1:5-Realizar 20 manchetes com deslocamentos, a cada duas manchetes bater uma palma.

1:6- Realizar 5 deslocamentos executando toques na parede curtos e longos.

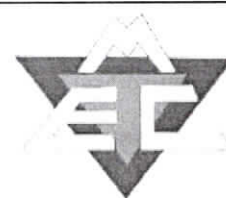
1:7- Realizar 10 encaixes na parede.

1:8- Realizar 10 encaixes com defesa de crock para cada braço.

Belo Horizonte, 8 de 10 de 2020.

Técnico Responsável: _____

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE:	voleibol Feminino
CATEGORIA:	Sub 13
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Helcio Jose Pinto
DATA:	31/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

*** Aquecimento :**

Executar movimento balísticos ao som de uma música como fosse uma dança (Dance Monkey).

*** Exercícios coordenativos:**

Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (5 vezes).

*** Exercícios de consciência corporal:** 1:1- Confeccionar uma bola de meia, depois executar movimentos com a bola de meia por entre as pernas em forma de oito.

1:2- Lançar a bola por cima da cabeça equilibrando em só perna e depois trocar de perna.

1:3- Lançar a bola por cima da cabeça, saltar em só perna e pegar a bola de meia.

1:4- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé e depois pegar a bola de meia.

1:5- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé contrário e pegara boal de meia.

1:6- Executar manchetes com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.

1:7- Executar toques com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.

DATA:	00/00/2020
DESCRIÇÃO DO TREINO	
DATA:	00/00/2020
DESCRIÇÃO DO TREINO	
DATA:	00/00/2020
DESCRIÇÃO DO TREINO	
DATA:	00/00/2020
DESCRIÇÃO DO TREINO	
Belo Horizonte, 0 de _____ de 2020.	
Técnico Responsável: _____	

PLANO DE TREINO



MODALIDADE:

voleibol Feminino

CATEGORIA:

Sub 13

TÉCNICO RESPONSÁVEL:

Helcio Jose Pinto

DATA:

31/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA:

01/09/2020

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

- * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
- * 2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
- * 3 : Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
- * 4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
- * 5 : Superman com toque na parede (10 repetições)
- * 6 : Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

Obs: Repetir o circuito/Físico, quantas repetições aguentar, estar uniformizada, fazer o vídeo.

DATA:

02/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

* Debates com personalidades do voleibol

- * Live com a Nutricionista Esportiva Patricia Axer.
- * Tema : " Nutrição Esportiva, Saúde e Desempenho de Jovens Atletas.
- * Todas as categorias de voleibol do Mackenzie beneficiadas pelo projeto do CBC, Sub13, Sub14, Sub15, Sub16, Sub17 e Sub18. participaram do debate.

DATA:

03/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

* 6 Exercícios Combinados

- * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
- * 2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
- * 3 : Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .

*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)

*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

*6 : Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

Obs: Repetir o circuito/Físico, quantas repetições aguentar, estar uniformizada, fazer o vídeo.

DATA:

04/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Sessão Pipoca

Sessão Pipoca: Assistir ao filme " Extraordinário"

Belo Horizonte, 10 de 10 de 2020

Técnico Responsável: _____

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: voleibol Feminino

CATEGORIA: Sub 13

TÉCNICO RESPONSÁVEL: Helcio Jose Pinto

DATA: 07/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

* Feriado Nacional - 07 de Setembro.

DATA: 08/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Exercícios de alongamentos balísticos:** Para aquecimento.

* **Exercícios de reforço muscular :** 10 saltos com agachamento.

: 10 flexões de braço, tocando no ombro.

: Elevação de joelhos 30 segundos.

: 10 polichinelos com agachamentos.

: 10 Flexões de braço com deslocamento lateral.

: 10 Agachamentos com elevação de joelhos.

* **Atividade de coordenação e equilíbrio :** Transportar com o pé uma caneta colodada em cima de copos, repetir a atividade 3 vezes.

DATA: 09/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Coordenação e Habilidade:** Lançar um rolo de papel higiênico por cima da cabeça, depois pegar por entre as pernas, atrás do corpo executar os lançamentos até coseguir pegar 5 vezes.

* **Desafios de consciência corporal e flexibilidade :** 2:1- Lançar a bola de trás, para frente dominando de manchete. 2:2- Lançar a bola de trás, para a frente dominando de manchete 3 vezes

2:3- Lançar a bola de trás para frente, dominando de manchete, 3 vezes depois dar mais três toques, dominar de manchete e pegar a trás.

2:4- Lançar a bola por entres as pernas, por cima da cabeça, e dominar de manchete, executando e um toque, e uma cabeçada.

2:5- Juntar todos os movimentos acima em uma só secção, repetir 5 x.

DATA:

10/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **Exercícios de alongamentos balísticos:** Para aquecimento.
- * **Exercícios de reforço muscular :** 10 saltos com agachamento.
 - : 10 flexões de braço, tocando no ombro.
 - : Elevação de joelhos 30 segundos.
 - : 10 polichinelos com agachamentos.
 - : 10 Flexões de braço com deslocamento lateral.
 - : 10 Agachamentos com elevação de joelhos.
- * **Atividade de coordenação e equilíbrio :** Transportar com o pé uma caneta colodada em cima de copos, repetir a atividade 3 vezes.

DATA:

11/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

- * **6 exercícios combinados, habilidade com controle de bola.**
- * 1 : Com um dos joelhos no chão, realizar 10 manchetes na parede com cada perna a frente.
- * 2 : Realizar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdômen.
- * 3 : 40 manchetes na parede, alternando a perna da frente a cada duas manchetes.
- * 4 : 20 toques na parede, na posição superman.
- * 5 : 2 séries de 20 manchetes na parede, com deslocamento lateral.
- * 6 : deslocamentos executando toques na parede, aproximando e afastando da parede.

Belo Horizonte, 10 de 12 de 2020.

Técnico Responsável: _____

PLANO DE TREINO



MODALIDADE:

voleibol Feminino

CATEGORIA:

Sub 13

TÉCNICO RESPONSÁVEL:

Helcio Jose Pinto

DATA:

14/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* InTercâmbio Internacional de Volribol - Brasil / Peru

* **Exercícios de equilíbrio** : Nível 1 : Colocar um rolo de papel higiênico na testa, e fazer um agachamento até a postura deitada, colocando a mão como apoio no chão, e levantar sem o rolo cair da testa.

Nível 2 : Colocar um rolo de papel higiênico em cima da cabeça, e fazer um agachamento até a postura deitada, sem os apoios das mãos, e levantar sem o rolo cair da cabeça.

Nível 3 : Colocar um rolo de papel higiênico na testa, fazer um agachamento até a postura deitada, cruzando os braços a frente do corpo, e levantar sem o rolo cair da testa.

* **Desafios** : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.

1:2- Fazer manchetes sentadas, três repetições de 30 manchetes.

1:3- Controlar a bola em dois toques, depois lançar a bola na direção dos pés, chutar de volta e repetir os toques.

DATA:

15/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* InTercâmbio Internacional de Volribol - Brasil / Peru

* **Exercícios coordenativos** : Fazer um traço de meias no chão depois fazer deslocamentos laterais, por cima, para frente, com elevação de joelhos, depois fazer movimentos frontais com elevação de joelhos.

Depois saltar por cima das meias trocando elas de lugar, para trás e para frente. Depois elevação quadril com as meias equilibradas nos joelhos.

* **Exercícios de fundamentos**: 1:1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.

1:2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdômen.

1:3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.

DATA:

16/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* InTercâmbio Internacional de Volribol - Brasil / Peru

***Exercícios coordenativos** : Fazer um traço de meias no chão depois fazer deslocamentos laterais, por cima, para frente, com elevação de joelhos, depois fazer movimentos frontais com elevação de joelhos.

Depois saltar por cima das meias trocando elas de lugar, para trás e para frente. Depois elevação quadril com as meias equilibradas nos joelhos.

- * **Exercícios de fundamentos:** 1:1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a
- 1:2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.
- 1:3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.

DATA:

17/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **09 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.**

- * 1:1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.
- * 1:2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.
- * 1:3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.
- * 1:4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.
- * 1:5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.
- * 1:6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.
- * 1:7- Manchete na parede, manchete para você, toque para você e atque na parede.
- * 1:8- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.

DATA:

18/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Olimpec Virtual 2020**

* **Exercícios de equilíbrio** : Nível 1 : Colocar um rolo de papel higiênico na testa, e fazer um agachamento até a deitada, colocando a mão como apoio no chão, e levantar sem o rolo cair da testa.

Nível 2 : Colocar um rolo de papel higiênico em cima da cabeça, e fazer um agachamento até a postura deitada, sem os apoios das mãos, e levantar sem o rolo cair da cabeça.

Nível 3 : Colocar um rolo de papel higiênico na testa, fazer um agachamento até a postura deitada, cruzando os braços a frente do corpo, e levantar sem o rolo cair da testa.

* **Desafios** : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.

1:2- Fazer manchetes sentadas, três repetições de 30 manchetes.

1:3- Controlar a bola em dois toques, depois lançar a bola na direção dos pés, chutar de volta e repetir os toques.

*Reunião com a categoria, feedback em relação as atividades proposta pela comissão técnica.

Belo Horizonte, 10 de 10 de 2020.

Técnico Responsável: _____

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE:

voleibol Feminino

CATEGORIA:

Sub 13

TÉCNICO RESPONSÁVEL:

Helcio Jose Pinto

DATA:

28/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Aquecimento** : Executar movimento balísticos ao som de uma música como fosse uma dança (Dance Monkey).

* **Exercícios coordenativos**: Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (5 vezes).

* **Exercícios de consciência corporal**: 1:1- Confeccionar uma bola de meia, por depois executar movimentos com a bola de meia entre as pernas em forma de oito.

1:2- Lançar a bola por cima da cabeça equilibrando em só perna e depois trocar de perna.

1:3- Lançar a bola por cima da cabeça, saltar em só perna e pegar a bola de meia.

1:4- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé e depois pegar a bola de meia.

1:5- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé contrário e pegara boal de meia.

1:6- Executar manchetes com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.

1:7- Executar toques com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.

DATA:

29/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Aquecimento** : Executar movimento balísticos ao som de uma música como fosse uma dança (Dance Monkey).

* **Exercícios coordenativos**: Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (5

* **Exercícios de consciência corporal**: 1:1- Confeccionar uma bola de meia, depois executar movimentos com a bola entre as pernas em forma de oito.

1:2- Lançar a bola por cima da cabeça equilibrando em só perna e depois trocar de

1:3- Lançar a bola por cima da cabeça, saltar em só perna e pegar a bola de meia.

1:4- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé e depois pegar a bola de meia.

1:5- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé contrário e pegara boal de

1:6- Executar manchetes com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.

1:7- Executar toques com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.

DATA:

30/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Aquecimento** : Executar movimento balísticos ao som de uma música como fosse uma dança (Dance Monkey).

* **Exercícios coordenativos:** Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (5

* **Exercícios de consciência corporal:** 1:1- Confeccionar uma bola de meia, depois executar movimentos com a bola entre as pernas em forma de oito.

1:2- Lançar a bola por cima da cabeça equilibrando em só perna e depois trocar de

1:3- Lançar a bola por cima da cabeça, saltar em só perna e pegar a bola de meia.

1:4- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé e depois pegar a bola de meia.

1:5- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé contrário e pegara boal de

1:6- Executar manchetes com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.

1:7- Executar toques com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.

DATA:	00/00/2020
-------	------------

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA:	00/00/2020
-------	------------

DESCRIÇÃO DO TREINO

Belo Horizonte, 13 de 10 de 2020.

Técnico Responsável: _____

PLANO DE TREINO



MODALIDADE: voleibol Feminino

CATEGORIA: Sub 13

TÉCNICO RESPONSÁVEL: Helcio Jose Pinto

DATA: 28/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA: 29/09/2020

DATA: 30/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA: 01/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

- * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
- * 2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
- * 3 : Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
- * 4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
- * 5 : Superman com toque na parede (10 repetições)
- * 6 : Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

Obs: Repetir o circuito/Físico, quantas repetições aguentar, estar uniformizada, fazer o vídeo.

DATA: 02/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

- * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
- * 2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
- * 3 : Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
- * 4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
- * 5 : Superman com toque na parede (10 repetições)
- * 6 : Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

Obs: Repetir o circuito/Físico, quantas repetições aguentar, estar uniformizada, fazer o vídeo.

Belo Horizonte, 8 de 11 de 2020

Técnico Responsável: _____

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE:

voleibol Feminino

CATEGORIA:

Sub 13

TÉCNICO RESPONSÁVEL:

Helcio Jose Pinto

DATA:

05/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **Exercícios de alongamentos balísticos:** Para aquecimento.
- * **Exercícios de reforço muscular :** 10 saltos com agachamento.
 - : 10 flexões de braço, tocando no ombro.
 - : Elevação de joelhos 30 segundos.
 - : 10 polichinelos com agachamentos.
 - : 10 Flexões de braço com deslocamento lateral.
 - : 10 Agachamentos com elevação de joelhos.
- * **Atividade de coordenação e equilíbrio :** Transportar com o pé uma caneta colodada em cima de copos, repetir a atividade 3 vezes.

DATA:

06/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **Exercícios de alongamentos balísticos:** Para aquecimento.
- * **Exercícios de reforço muscular :** 10 saltos com agachamento.
 - : 10 flexões de braço, tocando no ombro.
 - : Elevação de joelhos 30 segundos.
 - : 10 polichinelos com agachamentos.
 - : 10 Flexões de braço com deslocamento lateral.
 - : 10 Agachamentos com elevação de joelhos.
- * **Atividade de coordenação e equilíbrio :** Transportar com o pé uma caneta colodada em cima de copos, repetir a atividade 3 vezes.

DATA:

07/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **Coordenação e Habilidade:** Lançar um rolo de papel higiênico por cima da cabeça, depois pegar por entre as

do corpo executar os lançamentos até coseguir pegar 5 vezes.

* **Desafios de consciência corporal e flexibilidade** : 2:1- Lançar a bola de trás, para frente dominando de manchete.

2:2- Lançar a bola de trás, para a frente dominando de manchete 3 vezes

2:3- Lançar a bola de trás para frente, dominando de manchete, 3 vezes

depois dar mais três toques, dominar de manchete e pegar a trás.

2:4- Lançar a bola por entres as pernas, por cima da cabeça, e dominar de manchete, executando e um toque, e uma cabeçada.

2:5- Juntar todos os movimentos acima em uma só secção, repetir 5 x.

DATA:

08/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Exercícios de alongamentos balísticos**: Para aquecimento.

* **Exercícios de reforço muscular** : 10 saltos com agachamento.

: 10 flexões de braço, tocando no ombro.

: Elevação de joelhos 30 segundos.

: 10 polichinelos com agachamentos.

: 10 Flexões de braço com deslocamento lateral.

: 10 Agachamentos com elevação de joelhos.

* **Atividade de coordenação e equilíbrio** : Transportar com o pé uma caneta colodada em cima de copos, repetir a atividade 3 vezes.

DATA:

09/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* **6 exercícios combinados, habilidade com controle de bola.**

* 1 : Com um dos joelhos no chão, realizar 10 manchetes na parede com cada perna a frente.

* 2 : Realizar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isometrica do abdomen.

* 3 : 40 manchetes na parede, alternando a perna da frente a cada duas manchetes.

* 4 : 20 toques na parede, na posição superman.

* 5 : 2 séries de 20 manchetes na parede, com deslocamento lateral.

* 6 : deslocamentos executando toques na parde, aproximando e afastando da parede.

Belo Horizonte, 8 de 11 de 2020.

Técnico Responsável: _____

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: voleibol Feminino

CATEGORIA: Sub 13

TÉCNICO RESPONSÁVEL: Helcio Jose Pinto

DATA: 12/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

FERIADO

DATA: 13/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

***Exercícios coordenativos** : Fazer um traço de meias no chão depois fazer deslocamentos

laterais, por cima, para trás e para frente, com elevação de joelhos

,depois fazer movimentos frontais comelevação de joelhos.

Depois saltar por cima das meias trocando elas de lugar, para trás e para frente. Depois elevação quadris com as meias equilibradas nos joelhos.

* **Exercícios de fundamentos**: 1:1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna

1:2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.

1:3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.

DATA: 14/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

***Exercícios coordenativos** : Fazer um traço de meias no chão depois fazer deslocamentos laterais, por cima, frente, com elevação de joelhos,depois fazer movimentos frontais comelevação de joelhos.

Depois saltar por cima das meias trocando elas de lugar, para trás e para frente. Depois elevação quadris com as meias equilibradas nos joelhos.

* **Exercícios de fundamentos**: 1:1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna

1:2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.

1:3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.

DATA: 15/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **09 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.**

- * 1:1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.
- * 1:2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.
- * 1:3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.
- * 1:4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.
- * 1:5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.
- * 1:6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.
- * 1:7- Manchete na parede, manchete para você, toque para você e ataque na parede.
- * 1:8- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.

DATA:

16/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Exercícios de equilíbrio** : Nível 1 : Colocar um rolo de papel higiênico na testa, e fazer um agachamento até a deitada, colocando a mão como apóio no chão, e levantar sem o rolo cair da testa.

Nível 2 : Colocar um rolo de papel higiênico em cima da cabeça, e fazer um agachamento até a postura deitada, sem os apoios das mãos, e levantar sem o rolo cair da cabeça.

Nível 3 : Colocar um rolo de papel higiênico na testa, fazer um agachamento até a postura deitada, cruzando os braços a frente do corpo, e levantar sem o rolo cair da testa.

* **Desafios** : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.

1:2- Fazer manchetes sentadas, três repetições de 30 manchetes.

Controlar a bola em dois toques, depois lançar a bola na direção dos pés, chutar de volta e repetir os toques.

*Reunião com a categoria, feedback em relação as atividades proposta pela comissão técnica.

Belo Horizonte, 8 de 11 de 2020.

Técnico Responsável: [Assinatura]

PLANO DE TREINO



MODALIDADE:

voleibol Feminino

CATEGORIA:

Sub 13

TÉCNICO RESPONSÁVEL:

Helcio Jose Pinto

DATA:

19/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **Aquecimento** : Executar exercícios funcionais(Agachamento com elevação de joelhos, flexões de braços,movimentos later.).
- * **Exercícios coordenativos**: Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (5 vezes).
- * **Exercícios fundamentos básicos**: 1:1-Realizar dez manchetes na parede com perna a frente (Ajoelhado).
1:2-Realizar 20 toques sentados com contração isométrica do abdomen.
1:3-Realizar 40 manchetes na parede alternando a perna a cada duas manchetes.
1:4- Realizar 20 toques na posição superwoman.
1:5-Realizar 20 manchetes com deslocamentos, a cada duas manchetes bater uma palma.
1:6- Realizar 5 deslocamentos executando toques na parede cutos e longos.
1:7- Realizar 10 encaixes na parede.
1:8- Realizar 10 encaixes com defesa de crock para cada braço.

DATA:

20/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **Aquecimento** : Executar exercícios funcionais(Agachamento com elevação de joelhos, flexões de
- * **Exercícios coordenativos**: Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (5
- * **Exercícios fundamentos básicos**: 1:1-Realizar dez manchetes na parede com perna a frente (Ajoelhado).
1:2-Realizar 20 toques sentados com contração isométrica do abdomen.
1:3-Realizar 40 manchetes na parede alternando a perna a cada duas manchetes.
1:4- Realizar 20 toques na posição superwoman.
1:5-Realizar 20 manchetes com deslocamentos, a cada duas manchetes bater uma palma.
1:6- Realizar 5 deslocamentos executando toques na parede cutos e longos.
1:7- Realizar 10 encaixes na parede.
1:8- Realizar 10 encaixes com defesa de crock para cada braço.

DATA:

21/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

- * **Aquecimento** : Executar exercícios funcionais(Agachamento com elevação de joelhos, flexões de
- * **Exercícios coordenativos**: Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (5

- * **Exercícios fundamentos básicos:** 1:1-Realizar dez manchetes na parede com perna a frente (Ajoelhado).
- 1:2-Realizar 20 toques sentados com contração isométrica do abdomen.
- 1:3-Realizar 40 manchetes na parede alternando a perna a cada duas manchetes.
- 1:4- Realizar 20 toques na posição superwoman.
- 1:5-Realizar 20 manchetes com deslocamentos, a cada duas manchetes bater uma palma.
- 1:6- Realizar 5 deslocamentos executando toques na parede cutos e longos.
- 1:7- Realizar 10 encaixes na parede.
- 1:8- Realizar 10 encaixes com defesa de crock para cada braço.

DATA:

22/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **Aquecimento** : Executar exercícios funcionais(Agachamento com elevação de joelhos, flexões de
- * **Exercícios coordenativos:** Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (5
- * **Exercícios fundamentos básicos:** 1:1-Realizar dez manchetes na parede com perna a frente (Ajoelhado).
- 1:2-Realizar 20 toques sentados com contração isométrica do abdomen.
- 1:3-Realizar 40 manchetes na parede alternando a perna a cada duas manchetes.
- 1:4- Realizar 20 toques na posição superwoman.
- 1:5-Realizar 20 manchetes com deslocamentos, a cada duas manchetes bater uma palma.
- 1:6- Realizar 5 deslocamentos executando toques na parede cutos e longos.
- 1:7- Realizar 10 encaixes na parede.
- 1:8- Realizar 10 encaixes com defesa de crock para cada braço.

DATA:

23/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **Aquecimento** : Executar exercícios funcionais(Agachamento com elevação de joelhos, flexões de
- * **Exercícios coordenativos:** Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (5
- * **Exercícios fundamentos básicos:** 1:1-Realizar dez manchetes na parede com perna a frente (Ajoelhado).
- 1:2-Realizar 20 toques sentados com contração isométrica do abdomen.
- 1:3-Realizar 40 manchetes na parede alternando a perna a cada duas manchetes.
- 1:4- Realizar 20 toques na posição superwoman.
- 1:5-Realizar 20 manchetes com deslocamentos, a cada duas manchetes bater uma palma.
- 1:6- Realizar 5 deslocamentos executando toques na parede cutos e longos.
- 1:7- Realizar 10 encaixes na parede.
- 1:8- Realizar 10 encaixes com defesa de crock para cada braço.

Belo Horizonte, 8 de 11 de 2020.

Técnico Responsável: _____

PLANO DE TREINO



MODALIDADE:	voleibol Feminino
CATEGORIA:	Sub 13
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Helcio Jose Pinto
DATA:	26/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **Aquecimento** : Executar movimento balísticos ao som de uma música como fosse uma dança (Dance M).
- * **Exercícios coordenativos**: Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (5 vezes).
- * **Exercícios de consciência corporal**: 1:1- Confeccionar uma bola de meia, depois executar por movimentos com a bola de meia entre as pernas em forma de oito.
1:2- Lançar a bola por cima da cabeça equilibrando em só perna e depois trocar de perna.
1:3- Lançar a bola por cima da cabeça, saltar em só perna e pegar a bola de meia.
1:4- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé e depois pegar a bola de meia.
1:5- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé contrário e pegara boal de meia.
1:6- Executar manchetes com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.
1:7- Executar toques com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.

DATA: 27/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **Aquecimento** : Executar movimento balísticos ao som de uma música como fosse uma dança (DanceM).
- * **Exercícios coordenativos**: Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (5 vezes).
- * **Exercícios de consciência corporal**: 1:1- Confeccionar uma bola de meia, depois executar movimentos com a bola de meia por entre as pernas em forma de oito.
1:2- Lançar a bola por cima da cabeça equilibrando em só perna e depois trocar de perna.
1:3- Lançar a bola por cima da cabeça, saltar em só perna e pegar a bola de meia.
1:4- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé e depois pegar a bola de meia.
1:5- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé contrário e pegara boal de meia.
1:6- Executar manchetes com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.
1:7- Executar toques com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.

DATA: 28/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **Aquecimento** : Executar movimento balísticos ao som de uma música como fosse uma dança (Dance Monkey).
- * **Exercícios coordenativos**: Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (5
- * **Exercícios de consciência corporal**: 1:1- Confeccionar uma bola de meia, depois executar

movimentos com a bola de meia por entre as pernas em forma de oito.

1:2- Lançar a bola por cima da cabeça equilibrando em só perna e depois trocar de perna.

1:3- Lançar a bola por cima da cabeça, saltar em só perna e pegar a bola de meia.

1:4- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé e depois pegar a bola de meia.

1:5- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé contrário e pegara boal de meia.

1:6- Executar manchetes com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.

1:7- Executar toques com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.

DATA:

29/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **Aquecimento** : Executar movimento balísticos ao som de uma música como fosse uma dança (Dance Monkey).
- * **Exercícios coordenativos**: Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (5
- * **Exercícios de consciência corporal**: 1:1- Confeccionar uma bola de meia, depois executar movimentos com a bola de meia por entre as pernas em forma de oito.
1:2- Lançar a bola por cima da cabeça equilibrando em só perna e depois trocar de perna.
1:3- Lançar a bola por cima da cabeça, saltar em só perna e pegar a bola de meia.
1:4- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé e depois pegar a bola de meia.
1:5- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé contrário e pegara boal de meia.
1:6- Executar manchetes com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.
1:7- Executar toques com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.

DATA:

30/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **Aquecimento** : Executar movimento balísticos ao som de uma música como fosse uma dança (Dance Monkey).
- * **Exercícios coordenativos**: Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (5
- * **Exercícios de consciência corporal**: 1:1- Confeccionar uma bola de meia, depois executar movimentos com a bola de meia por entre as pernas em forma de oito.
1:2- Lançar a bola por cima da cabeça equilibrando em só perna e depois trocar de perna.
1:3- Lançar a bola por cima da cabeça, saltar em só perna e pegar a bola de meia.
1:4- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé e depois pegar a bola de meia.
1:5- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé contrário e pegara boal de meia.
1:6- Executar manchetes com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.
1:7- Executar toques com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.

Belo Horizonte, 8 de 11 de 2020.

Técnico Responsável: _____

PLANO DE TREINO - NOVEMBRO / 2020



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL						
CATEGORIA		SUB 13						
TÉCNICO RESPONSÁVEL		HELICIO JOSE PINTO						
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	02/11/2020				
PERÍODO	FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
<p>Atividade Técnica</p> <p>* 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.</p> <p>* 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.</p> <p>* 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques</p> <p>* 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.</p> <p>* 4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.</p> <p>* 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.</p> <p>* 6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente</p>								
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	03/11/2020				
PERÍODO	FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
<p>Circuito Físico - Técnico de Fundamentos</p> <p>* 6 Exercícios Combinados</p> <p>* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).</p> <p>* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).</p> <p>* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .</p> <p>* 4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)</p> <p>* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)</p>								
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	04/11/2020				
PERÍODO	FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
<p>Atividade Técnica</p> <p>1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.</p> <p>2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.</p> <p>3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.</p> <p>4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.</p> <p>5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.</p> <p>6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.</p> <p>* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.</p>								
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	05/11/2020				
PERÍODO	FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
<p>Circuito Físico - Técnico de Fundamentos</p> <p>* 6 Exercícios Combinados</p> <p>* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).</p> <p>* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).</p> <p>* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)</p> <p>* 4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)</p> <p>* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)</p> <p>* 6 : Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)</p>								
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	06/11/2020				
PERÍODO	FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
<p>Atividade Técnica</p> <p>* 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.</p> <p>* 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.</p> <p>* 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques</p> <p>* 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.</p> <p>* 4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.</p> <p>* 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.</p> <p>* 6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente</p>								
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 09 de Dezembro de 2020						
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL								

PLANO DE TREINO - NOVEMBRO / 2020



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL								
CATEGORIA	SUB 13								
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO								
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA	09/11/2020			
PERÍODO	FASE			CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação			FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	70%
<p>Atividade Técnica</p> <p>1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.</p> <p>2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.</p> <p>3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.</p> <p>4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.</p> <p>5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.</p> <p>6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.</p> <p>* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.</p>									
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA	10/11/2020			
PERÍODO	FASE			CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação			FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
<p>Atividade Técnica</p> <p>1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.</p> <p>2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.</p> <p>3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.</p> <p>4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.</p> <p>5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.</p> <p>6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.</p> <p>* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.</p>									
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA	11/11/2020			
PERÍODO	FASE			CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação			FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
<p>Circuito Físico - Técnico de Fundamentos</p> <p>* 6 Exercícios Combinados</p> <p>* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).</p> <p>* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).</p> <p>* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).</p> <p>* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)</p> <p>* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)</p>									
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA	12/11/2020			
PERÍODO	FASE			CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação			FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
<p>Atividade Técnica</p> <p>* 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.</p> <p>* 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.</p> <p>* 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques</p> <p>* 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.</p> <p>* 4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.</p> <p>* 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.</p> <p>* 6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente</p>									
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA	13/11/2020			
PERÍODO	FASE			CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação			FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
<p>Atividade Técnica</p> <p>1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.</p> <p>2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.</p> <p>3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.</p> <p>4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.</p> <p>5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.</p> <p>6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.</p> <p>* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.</p>									
LOCAL E DATA					Belo Horizonte - MG, 09 de Dezembro de 2020				
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL									

PLANO DE TREINO - NOVEMBRO / 2020



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL						
CATEGORIA		SUB 13						
TÉCNICO RESPONSÁVEL		HELICIO JOSE PINTO						
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA	16/11/2020			
PERÍODO	FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
<p>Atividade Técnica</p> <p>1- Com os joelhos no chão executar 10 manchets na parede, trocando a perna a frente.</p> <p>2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdômen.</p> <p>3- Executar 40 manchets na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchets.</p> <p>4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.</p> <p>5- Manchete na parede, três manchets para você, alternando as pernas afrente.</p> <p>6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.</p> <p>* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.</p>								
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA	17/11/2020			
PERÍODO	FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
<p>Circuito Físico - Técnico de Fundamentos</p> <p>* 6 Exercícios Combinados</p> <p>* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).</p> <p>* 2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).</p> <p>* 3 : Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .</p> <p>* 4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)</p> <p>* 5 : Superman com toque na parede (10 repetições)</p>								
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA	18/11/2020			
PERÍODO	FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
<p>Circuito Físico - Técnico de Fundamentos</p> <p>* 6 Exercícios Combinados</p> <p>* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).</p> <p>* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).</p> <p>* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .</p> <p>* 4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)</p> <p>* 5 : Superman com toque na parede (10 repetições)</p>								
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA	19/11/2020			
PERÍODO	FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
<p>Atividade Técnica</p> <p>1- Com os joelhos no chão executar 10 manchets na parede, trocando a perna a frente.</p> <p>2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdômen.</p> <p>3- Executar 40 manchets na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchets.</p> <p>4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.</p> <p>5- Manchete na parede, três manchets para você, alternando as pernas afrente.</p> <p>6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.</p> <p>* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.</p>								
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA	20/11/2020			
PERÍODO	FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
<p>Atividade Técnica</p> <p>* 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.</p> <p>* 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchets.</p> <p>* 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques</p> <p>* 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchets.</p> <p>* 4- Manchets na parede com um braço só, seguido de três manchets.</p> <p>* 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.</p> <p>* 6- Manchete na parede, três manchets para você, alternando as pernas afrente</p>								
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 09 de Dezembro de 2020						
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL								

PLANO DE TREINO - NOVEMBRO / 2020



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL					
CATEGORIA		SUB 13					
TÉCNICO RESPONSÁVEL		HELICIO JOSE PINTO					
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		23/11/2020	
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)			
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%
				TÁTICA	0%		
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos							
* 6 Exercícios Combinados							
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).							
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).							
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)							
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)							
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		24/11/2020	
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)			
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%
				TÁTICA	0%		
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos							
* 6 Exercícios Combinados							
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).							
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).							
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)							
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)							
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		25/11/2020	
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)			
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%
				TÁTICA	0%		
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos							
* 6 Exercícios Combinados							
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).							
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).							
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)							
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)							
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		26/11/2020	
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)			
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%
				TÁTICA	0%		
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos							
* 6 Exercícios Combinados							
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).							
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).							
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).							
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)							
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		27/11/2020	
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)			
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%
				TÁTICA	0%		
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos							
* 6 Exercícios Combinados							
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).							
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).							
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)							
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)							
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 09 de Dezembro de 2020					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - NOVEMBRO / 2020



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL					
CATEGORIA		SUB 13					
TÉCNICO RESPONSÁVEL		HELICIO JOSE PINTO					
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		30/11/2020		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) . * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 09 de Dezembro de 2020					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - DEZEMBRO / 2020



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL							
CATEGORIA		SUB 13							
TÉCNICO RESPONSÁVEL		HELICIO JOSE PINTO							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		01/12/2020			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica									
* 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.									
* 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.									
* 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques									
* 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.									
* 4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.									
* 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.									
* 6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		02/12/2020			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos									
* 6 Exercícios Combinados									
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).									
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).									
* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).									
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)									
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		03/12/2020			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica									
1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.									
2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.									
3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.									
4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.									
5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.									
6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.									
* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		04/12/2020			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos									
* 6 Exercícios Combinados									
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).									
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).									
* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)									
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)									
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)									
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		07/12/2020			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica									
* 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.									
* 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.									
* 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques									
* 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.									
* 4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.									
* 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.									
* 6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente									
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 09 de Dezembro de 2020							
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL									

PLANO DE TREINO - DEZEMBRO / 2020

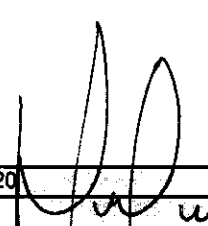


Mackenzie
Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL						
CATEGORIA	SUB 13						
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO						
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	08/12/2020			
PERÍODO	FASE	CARGA PARCELAR (FÍSICA, TÉCNICA, TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	70%
*Feriado Municipal : Padroeira de Belo Horizonte.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	09/12/2020			
PERÍODO	FASE	CARGA PARCELAR (FÍSICA, TÉCNICA, TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica * 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes. * 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes. * 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques * 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes. * 4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes. * 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto. * 6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	10/12/2020			
PERÍODO	FASE	CARGA PARCELAR (FÍSICA, TÉCNICA, TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2 : Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3 : Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições). * 4 : Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5 : Superman com toque na parede (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	11/12/2020			
PERÍODO	FASE	CARGA PARCELAR (FÍSICA, TÉCNICA, TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica * 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes. * 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes. * 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques * 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes. * 4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes. * 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto. * 6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	14/12/2020			
PERÍODO	FASE	CARGA PARCELAR (FÍSICA, TÉCNICA, TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica 1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente. 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen. 3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes. 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios. 5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente. 6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques. * Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.							
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 09 de Dezembro de 2020					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - DEZEMBRO / 2020



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL					
CATEGORIA		SUB 13					
TÉCNICO RESPONSÁVEL		HELICIO JOSE PINTO					
DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	15/12/2020				
Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
<p>Atividade Técnica</p> <p>1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.</p> <p>2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.</p> <p>3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.</p> <p>4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.</p> <p>5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.</p> <p>6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.</p> <p>* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.</p>							
DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	16/12/2020				
Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
<p>Circuito Físico - Técnico de Fundamentos</p> <p>* 6 Exercícios Combinados</p> <p>* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).</p> <p>* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).</p> <p>* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).</p> <p>* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)</p> <p>* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)</p>							
DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	17/12/2020				
Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
<p>Circuito Físico - Técnico de Fundamentos</p> <p>* 6 Exercícios Combinados</p> <p>* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).</p> <p>* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).</p> <p>* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).</p> <p>* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)</p> <p>* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)</p>							
DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	18/12/2020				
Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
<p>Atividade Técnica</p> <p>1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.</p> <p>2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.</p> <p>3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.</p> <p>4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.</p> <p>5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.</p> <p>6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.</p> <p>* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.</p>							
DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	21/12/2020				
Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
<p>Atividade Técnica</p> <p>* 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.</p> <p>* 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.</p> <p>* 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques</p> <p>* 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.</p> <p>* 4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.</p> <p>* 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.</p> <p>* 6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente</p>							
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 09 de Dezembro de 2020					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

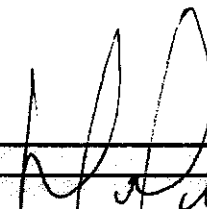
PLANO DE TREINO - DEZEMBRO / 2020



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL						
CATEGORIA	SUB 13						
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO						
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		22/12/2020		
PERÍODO	FASE	CARGA	PARTES (FÍSICA / TÉCNICA)		TÁTICA		
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos							
* 6 Exercícios Combinados							
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).							
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).							
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)							
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)							
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		23/12/2020		
PERÍODO	FASE	CARGA	PARTES (FÍSICA / TÉCNICA)		TÁTICA		
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos							
* 6 Exercícios Combinados							
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).							
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).							
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)							
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)							
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		24/12/2020		
PERÍODO	FASE	CARGA	PARTES (FÍSICA / TÉCNICA)		TÁTICA		
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
*Recesso para Festa Natalina.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		25/12/2020		
PERÍODO	FASE	CARGA	PARTES (FÍSICA / TÉCNICA)		TÁTICA		
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
* Recesso para Festa Natalina							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		28/12/2020		
PERÍODO	FASE	CARGA	PARTES (FÍSICA / TÉCNICA)		TÁTICA		
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica							
* 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.							
* 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.							
* 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques							
* 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.							
* 4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.							
* 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.							
* 6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente							
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 09 de Dezembro de 2020					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - DEZEMBRO / 2020



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL						
CATEGORIA	SUB 13						
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO						
DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	29/12/2020					
PERÍODO	FASE	CARGA	PARTE	FÍSICA	TÉCNICA	TÁTICA	
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições). * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	30/12/2020					
PERÍODO	FASE	CARGA	PARTE	FÍSICA	TÉCNICA	TÁTICA	
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições). * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	31/12/2020					
PERÍODO	FASE	CARGA	PARTE	FÍSICA	TÉCNICA	TÁTICA	
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
* Recesso para Festa De Final De Ano.							
DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA						
PERÍODO	FASE	CARGA	PARTE	FÍSICA	TÉCNICA	TÁTICA	
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA						
PERÍODO	FASE	CARGA	PARTE	FÍSICA	TÉCNICA	TÁTICA	
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 09 de Dezembro de 2020						
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - JANEIRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL						
CATEGORIA	SUB 13						
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO						
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	01/01/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Feriado : Festas de Final De Ano.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	04/01/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3 : Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) . * 4 : Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5 : Superman com toque na parede (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	05/01/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica 1- Com os joelhos no chão executar 10 manchets na parede, trocando a perna a frente. 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen. 3- Executar 40 manchets na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchets. 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios. 5- Manchete na parede, três manchets para você, alternando as pernas afrente. 6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques. * Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	06/01/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3 : Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) * 4 : Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5 : Superman com toque na parede (10 repetições) * 6 : Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	07/01/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica * 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes. * 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchets. * 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques * 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchets. * 4- Manchets na parede com um braço só, seguido de três manchets. * 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto. * 6- Manchete na parede, três manchets para você, alternando as pernas afrente							
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 08 de Fevereiro de 2021					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - JANEIRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 13
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	08/01/2021					
PERÍODO	FASE	CARGA	PARTES FÍSICA	TÉCNICA	TÁTICA	0%	
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	70%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	11/01/2021					
PERÍODO	FASE	CARGA	PARTES FÍSICA	TÉCNICA	TÁTICA	0%	
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Reunião com o coordenador Sergio Vera (assuntos diversos).

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	12/01/2020					
PERÍODO	FASE	CARGA	PARTES FÍSICA	TÉCNICA	TÁTICA	0%	
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	13/01/2021					
PERÍODO	FASE	CARGA	PARTES FÍSICA	TÉCNICA	TÁTICA	0%	
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

* 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.

* 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.

* 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques

* 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.

* 4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.

* 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.

* 6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	14/01/2021					
PERÍODO	FASE	CARGA	PARTES FÍSICA	TÉCNICA	TÁTICA	0%	
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.

2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdômen.

3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.

4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.

5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.

6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.

* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Fevereiro de 2021
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

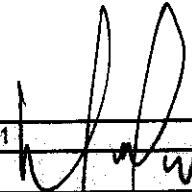
PLANO DE TREINO - JANEIRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL						
CATEGORIA	SUB 13						
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO						
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	15/01/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica 1- Com os joelhos no chão executar 10 manchets na parede, trocando a perna a frente. 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen. 3- Executar 40 manchets na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchets. 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios. 5- Manchete na parede, três manchets para você, alternando as pernas afrente. 6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques. * Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	18/01/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) . * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	19/01/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) . * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	20/01/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica 1- Com os joelhos no chão executar 10 manchets na parede, trocando a perna a frente. 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen. 3- Executar 40 manchets na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchets. 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios. 5- Manchete na parede, três manchets para você, alternando as pernas afrente. 6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques. * Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	21/01/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica * 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes. * 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchets. * 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques * 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchets. * 4- Manchets na parede com um braço só, seguido de três manchets. * 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto. * 6- Manchete na parede, três manchets para você, alternando as pernas afrente							
LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Fevereiro de 2021						
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - JANEIRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL					
CATEGORIA		SUB 13					
TÉCNICO RESPONSÁVEL		HELICIO JOSE PINTO					
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	22/01/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA	PARTES (FÍSICA)	TÉCNICA	TÁTICA		
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	100%	0%		
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições) * 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	25/01/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA	PARTES (FÍSICA)	TÉCNICA	TÁTICA		
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	100%	0%		
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições) * 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	26/01/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA	PARTES (FÍSICA)	TÉCNICA	TÁTICA		
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	100%	0%		
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições). * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	27/01/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA	PARTES (FÍSICA)	TÉCNICA	TÁTICA		
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	100%	0%		
Atividade Técnica 1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente. 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen. 3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes. 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios. 5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente. 6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques. * Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	28/12/2020			
PERÍODO	FASE	CARGA	PARTES (FÍSICA)	TÉCNICA	TÁTICA		
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	100%	0%		
Atividade Técnica * 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes. * 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes. * 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques * 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes. * 4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes. * 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto. * 6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente							
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 08 de Fevereiro de 2021					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - JANEIRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL						
CATEGORIA	SUB 13						
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO						
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	29/01/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3 : Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) . * 4 : Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5 : Superman com toque na parede (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	30/0/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	31/0/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
* Recesso para Festa De Final De Ano.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	31/0/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	31/0/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	31/0/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
LOCAL E DATA			Belo Horizonte - MG, 08 Fevereiro de 2021				
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - FEVEREIRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 13
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	01/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	02/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	03/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.

2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdômen.

3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.

4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.

5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.

6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.

* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	04/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	05/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

* 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.

* 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.

* 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques

* 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.

* 4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.

* 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.

* 6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente

LOCAL E DATA | Belo Horizonte - MG, 08 de Março de 2021

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - FEVEREIRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 13
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	08/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	70%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	09/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Reunião com o coordenador Sergio Vera (assuntos diversos).

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	10/02/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	11/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

* 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.

* 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.

* 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques

* 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.

* 4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.

* 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.

* 6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	12/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.

2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.

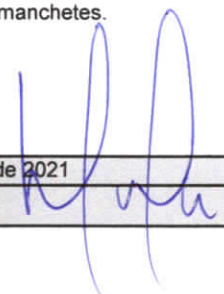
3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.

4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.

5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.

6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.

* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Março de 2021
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - FEVEREIRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 13
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	15/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Feriado Nacional : Carnaval

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	16/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Feriado Nacional : Carnaval

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	17/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3 : Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .

* 4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	18/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.

2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.

3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.

4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.

5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.

6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.

* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	19/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

* 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.

* 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.

* 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques

* 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.

* 4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.

* 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.

* 6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente

LOCAL E DATA

Belo Horizonte - MG, 08 de Março de 2021

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - FEVEREIRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 13
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	22/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	23/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	24/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	25/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.

2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.

3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.

4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.

5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.

6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.

* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	26/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

* 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.

* 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.

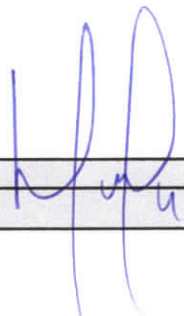
* 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques

* 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.

* 4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.

* 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.

* 6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Março de 2021
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - FEVEREIRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 13
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	29/00/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

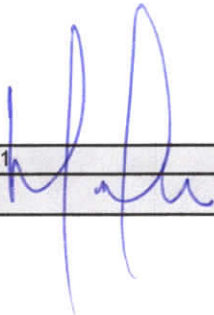
DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	30/00/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	31/00/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

* Recesso para Festa De Final De Ano.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 Fevereiro de 2021
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - MARÇO / 2021



MODALIDADE/NAIPE VOLEIBOL
CATEGORIA SUB 13
TÉCNICO RESPONSÁVEL HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	3/1/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) . * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	3/2/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) . * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	3/3/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica 1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente. 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen. 3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes. 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios. 5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente. 6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques. * Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.							
DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	3/4/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições) * 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	3/5/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica * 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes. * 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes. * 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques * 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes. * 4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes. * 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto. * 6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente							

PLANO DE TREINO - MARÇO / 2021



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL					
CATEGORIA		SUB 13					
TÉCNICO RESPONSÁVEL		HELICIO JOSE PINTO					
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	3/8/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA	- PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	70%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) . * 4 : Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5 : Superman com toque na parede (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	3/9/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA	- PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) . * 4 : Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5 : Superman com toque na parede (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	3/10/2020			
PERÍODO	FASE	CARGA	- PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) . * 4 : Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5 : Superman com toque na parede (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	3/11/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA	- PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica * 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes. * 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes. * 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques * 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes. * 4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes. * 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto. * 6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	3/12/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA	- PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica 1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente. 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen. 3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes. 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios. 5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente. 6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques. * Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.							

PLANO DE TREINO - MARÇO / 2021



Mackenzie
Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL							
CATEGORIA	SUB 13							
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	3/15/2021				
Específica - Adaptação			FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições) * 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)			15 repetições)					
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	3/16/2021				
Específica - Adaptação			FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições) * 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)			15 repetições)					
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	3/17/2021				
Específica - Adaptação			FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)			15 repetições)					
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	3/18/2021				
Específica - Adaptação			FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica 1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente. 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdômen. 3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes. 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios. 5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente. 6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques. * Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.								
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	3/19/2021				
Específica - Adaptação			FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica * 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes. * 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes. * 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques * 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes. * 4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes. * 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto. * 6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente								

PLANO DE TREINO - MARÇO / 2021



MODALIDADE/NAIPE VOLEIBOL
CATEGORIA SUB 13
TÉCNICO RESPONSÁVEL HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA					
PERÍODO	FASE	CARGA	- PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
3/22/2021 Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições) * 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA					
PERÍODO	FASE	CARGA	- PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
3/23/2021 Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições) * 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA					
PERÍODO	FASE	CARGA	- PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
3/24/2021 Recesso por luto							
DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA					
PERÍODO	FASE	CARGA	- PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
3/25/2021 Recesso por luto							
DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA					
PERÍODO	FASE	CARGA	- PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
3/26/2021 Recesso por luto							

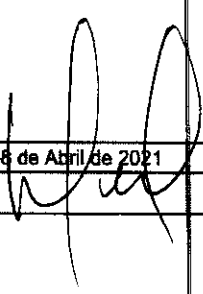
PLANO DE TREINO - MARÇO / 2021



MODALIDADE/NAIPE VOLEIBOL
CATEGORIA SUB 13
TÉCNICO RESPONSÁVEL HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	3/29/2021				
Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições) * 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)		15 repetições)					
DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	3/30/2021				
Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições) * 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)		15 repetições)					
DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	3/31/2021				
Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições) * 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)		15 repetições)					
DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA					
Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA					
Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Abril de 2021
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	



PLANO DE TREINO - ABRIL / 2021



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL							
CATEGORIA		SUB 13							
TÉCNICO RESPONSÁVEL		HELICIO JOSE PINTO							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		01/04/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) . * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		02/04/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) . * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		05/04/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica 1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente. 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen. 3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes. 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios. 5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente. 6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques. * Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		06/04/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições) * 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		07/04/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica * 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes. * 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes. * 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques * 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes. * 4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes. * 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto. * 6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente									
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 10 de Maio de 2021							
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL									

PLANO DE TREINO - ABRIL / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 13
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	08/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	70%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

*2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

*3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

*4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

*5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	09/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

*2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

*3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

*4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

*5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	12/04/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

*2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

*3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

*4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

*5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	13/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

* 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.

* 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.

* 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques

* 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.

* 4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.

* 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.

* 6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	14/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.

2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.

3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.

4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.

5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.

6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.

* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 10 de Maio de 2021
--------------	---

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - ABRIL / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 13
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	15/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	16/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	19/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	20/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.

2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.

3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.

4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.

5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.

6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.

* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	21/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Feriado : 21 de Abril Tiradentes.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 10 de Maio de 2021
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - ABRIL / 2021



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL					
CATEGORIA		SUB 13					
TÉCNICO RESPONSÁVEL		HELICIO JOSE PINTO					
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	22/04/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições) * 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	23/04/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições) * 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	26/04/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições) * 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	27/04/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições) * 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	28/04/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições) * 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 10 de Maio de 2021					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - ABRIL / 2021



Mackenzie
Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 13
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	29/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	30/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	31/00/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

LOCAL E DATA Belo Horizonte - MG, 10 de Maio de 2021

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - MAIO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 13
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	03/05/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	04/05/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	05/05/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.

2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.

3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.

4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.

5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.

6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.

* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	06/05/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	07/05/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

* 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.

* 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.

* 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques

* 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.

* 4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.

* 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto

* 6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente

LOCAL E DATA

Belo Horizonte - MG, 10 de Junho de 2021

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - MAIO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 13
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	10/05/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	70%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	11/05/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	12/04/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	13/05/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

* 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.

* 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.

* 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques

* 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.

* 4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.

* 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.

* 6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	14/05/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.

2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.

3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.

4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.

5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.

6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.

* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 10 de Junho de 2021
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - MAIO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 13
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	17/05/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	18/05/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	19/05/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	20/05/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.

2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.

3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.

4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.

5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.

6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.

* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	21/05/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 10 de Junho de 2021					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL						

PLANO DE TREINO - MAIO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL						
CATEGORIA	SUB 13						
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO						
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	24/05/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos							
* 6 Exercícios Combinados							
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).							
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).							
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)							
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)							
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	25/05/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos							
* 6 Exercícios Combinados							
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).							
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).							
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)							
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)							
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	26/05/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos							
* 6 Exercícios Combinados							
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).							
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).							
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)							
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)							
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	27/05/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos							
* 6 Exercícios Combinados							
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).							
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).							
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)							
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)							
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	28/05/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos							
* 6 Exercícios Combinados							
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).							
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).							
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)							
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)							
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 10 de Junho de 2021					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - MAIO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 13
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	31/05/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

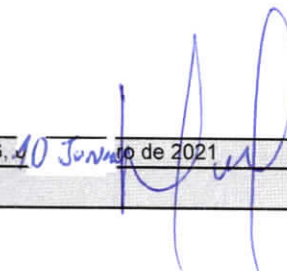
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	00/00/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	00/00/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	00/00/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	00/00/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 10 Junho de 2021
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - JUNHO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 13
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	31/05/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	01/06/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	02/06/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.

2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.

3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.

4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.

5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.

6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.

* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	03/06/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	05/06/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

* 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.

* 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.

* 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques

* 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.

* 4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.

* 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.

* 6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente

LOCAL E DATA | Belo Horizonte - MG, 10 de Julho de 2021

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - JUNHO / 2021



Mackenzie
Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 13
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HÉLCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	07/06/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	70%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

- * 6 Exercícios Combinados
- * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
- * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).
- * 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).
- * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)
- * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	08/06/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

- * 6 Exercícios Combinados
- * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
- * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).
- * 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).
- * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)
- * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	09/06/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

- * 6 Exercícios Combinados
- * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
- * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).
- * 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).
- * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)
- * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	10/06/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

- * 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.
- * 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.
- * 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques
- * 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.
- * 4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.
- * 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.
- * 6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	11/06/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

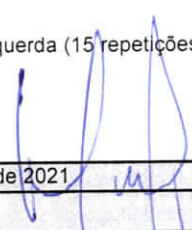
Atividade Técnica

- 1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.
- 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdômen.
- 3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.
- 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.
- 5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.
- 6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.
- * Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 10 de Julho de 2021
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - JUNHO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL						
CATEGORIA	SUB 13						
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO						
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	14/06/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
<p>Circuito Físico - Técnico de Fundamentos</p> <p>* 6 Exercícios Combinados</p> <p>* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).</p> <p>* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).</p> <p>* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)</p> <p>* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)</p> <p>* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)</p> <p>* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)</p>							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	15/06/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
<p>Circuito Físico - Técnico de Fundamentos</p> <p>* 6 Exercícios Combinados</p> <p>* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).</p> <p>* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).</p> <p>* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)</p> <p>* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)</p> <p>* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)</p> <p>* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)</p>							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	16/06/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
<p>Circuito Físico - Técnico de Fundamentos</p> <p>* 6 Exercícios Combinados</p> <p>* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).</p> <p>* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).</p> <p>* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .</p> <p>* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)</p> <p>* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)</p>							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	17/06/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
<p>Atividade Técnica</p> <p>1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.</p> <p>2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.</p> <p>3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.</p> <p>4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.</p> <p>5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.</p> <p>6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.</p> <p>* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.</p>							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	18/06/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
<p>Circuito Físico - Técnico de Fundamentos</p> <p>* 6 Exercícios Combinados</p> <p>* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).</p> <p>* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).</p> <p>* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)</p> <p>* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)</p> <p>* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)</p> <p>* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)</p>							
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 10 de Julho de 2021					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - JUNHO / 2021



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL						
CATEGORIA		SUB 13						
TÉCNICO RESPONSÁVEL		HELICIO JOSE PINTO						
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA	21/05/2021			
PERÍODO	FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos								
* 6 Exercícios Combinados								
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).								
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).								
* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)								
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)								
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)								
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)								
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA	22/06/2021			
PERÍODO	FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos								
* 6 Exercícios Combinados								
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).								
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).								
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)								
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)								
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)								
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)								
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA	23/06/2021			
PERÍODO	FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos								
* 6 Exercícios Combinados								
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).								
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).								
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)								
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)								
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)								
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)								
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA	24/06/2021			
PERÍODO	FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos								
* 6 Exercícios Combinados								
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).								
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).								
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)								
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)								
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)								
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)								
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA	25/06/2021			
PERÍODO	FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos								
* 6 Exercícios Combinados								
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).								
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).								
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)								
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)								
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)								
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)								
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 10 de Julho de 2021						
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL								

PLANO DE TREINO - JUNHO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 13
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	28/06/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	29/06/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	30/06/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

LOCAL E DATA: Belo Horizonte - MG, 10 Julho de 2021

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - JULHO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL						
CATEGORIA	SUB 13						
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO						
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	28/06/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) . * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	29/06/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) . * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	30/06/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica 1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente. 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen. 3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes. 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios. 5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente. 6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques. * Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	01/07/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições) * 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	02/07/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica * 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes. * 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes. * 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques * 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes. * 4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes. * 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto. * 6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente							
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 06 de Agosto de 2021					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - JULHO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL						
CATEGORIA	SUB 13						
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO						
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	05/07/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	70%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) . * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	06/07/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) . * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	07/07/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) . * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	08/07/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica * 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes. * 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes. * 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques * 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes. * 4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes. * 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto. * 6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	09/07/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica 1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente. 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen. 3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes. 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios. 5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente. 6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques. * Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.							
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 06 de Agosto de 2021					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

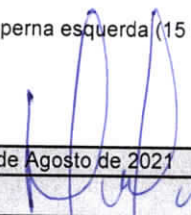
PLANO DE TREINO - JULHO / 2021



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL							
CATEGORIA		SUB 13							
TÉCNICO RESPONSÁVEL		HELICIO JOSE PINTO							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		12/07/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos									
* 6 Exercícios Combinados									
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).									
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).									
* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)									
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)									
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)									
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		13/07/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos									
* 6 Exercícios Combinados									
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).									
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).									
* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)									
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)									
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)									
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		14/07/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos									
* 6 Exercícios Combinados									
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).									
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).									
* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .									
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)									
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		15/07/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica									
1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.									
2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.									
3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.									
4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.									
5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.									
6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.									
* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		16/07/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos									
* 6 Exercícios Combinados									
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).									
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).									
* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)									
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)									
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)									
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)									
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 06 de Agosto de 2021							
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL									

PLANO DE TREINO - JULHO / 2021



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL						
CATEGORIA		SUB 13						
TÉCNICO RESPONSÁVEL		HELICIO JOSE PINTO						
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	19/07/2021				
PERÍODO	FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos								
* 6 Exercícios Combinados								
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).								
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).								
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)								
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)								
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)								
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)								
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	20/07/2021				
PERÍODO	FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos								
* 6 Exercícios Combinados								
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).								
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).								
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)								
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)								
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)								
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)								
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	21/07/2021				
PERÍODO	FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos								
* 6 Exercícios Combinados								
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).								
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).								
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)								
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)								
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)								
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)								
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	22/07/2021				
PERÍODO	FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos								
* 6 Exercícios Combinados								
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).								
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).								
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)								
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)								
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)								
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)								
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	23/07/2021				
PERÍODO	FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos								
* 6 Exercícios Combinados								
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).								
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).								
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)								
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)								
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)								
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)								
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 06 de Agosto de 2021						
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL								

PLANO DE TREINO - JULHO / 2021



Mackenzie
Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 13
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA 26/07/2021

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

*1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

*2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

*3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

*4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

*5: Superman com toque na parede (10 repetições)

*6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA 27/07/2021

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

*1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

*2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

*3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

*4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

*5: Superman com toque na parede (10 repetições)

*6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA 28/07/2021

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

*1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

*2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

*3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

*4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

*5: Superman com toque na parede (10 repetições)

*6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA 29/07/2021

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

*1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

*2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

*3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

*4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

*5: Superman com toque na parede (10 repetições)

*6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA 30/07/2021

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

*1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

*2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

*3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

*4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

*5: Superman com toque na parede (10 repetições)

*6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

LOCAL E DATA Belo Horizonte - MG, 06/08/2021

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - AGOSTO / 2021



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL							
CATEGORIA		SUB 13							
TÉCNICO RESPONSÁVEL		HELICIO JOSE PINTO							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		02/08/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos									
* 6 Exercícios Combinados									
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).									
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).									
* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .									
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)									
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		03/08/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos									
* 6 Exercícios Combinados									
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).									
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).									
* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .									
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)									
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		04/08/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica									
1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.									
2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.									
3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.									
4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.									
5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.									
6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.									
* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		05/08/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos									
* 6 Exercícios Combinados									
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).									
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).									
* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)									
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)									
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)									
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		06/08/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica									
* 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.									
* 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.									
* 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques									
* 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.									
* 4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.									
* 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.									
* 6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente									
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 16 de Setembro de 2021							
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL									

PLANO DE TREINO - AGOSTO / 2021



Mackenzie
Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 13
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	09/08/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	70%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	10/08/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	11/08/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	12/08/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

* 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.

* 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.

* 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques

* 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.

* 4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.

* 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.

* 6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	13/08/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.

2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdômen.

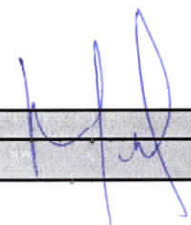
3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.

4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.

5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.

6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.

* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 16 de Setembro de 2021
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - AGOSTO / 2021



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL							
CATEGORIA		SUB 13							
TÉCNICO RESPONSÁVEL		HELICIO JOSE PINTO							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		16/08/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos									
* 6 Exercícios Combinados									
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).									
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).									
* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)									
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)									
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)									
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		17/08/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos									
* 6 Exercícios Combinados									
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).									
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).									
* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)									
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)									
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)									
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		18/08/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos									
* 6 Exercícios Combinados									
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).									
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).									
* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .									
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)									
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		19/08/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica									
1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.									
2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdômen.									
3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.									
4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.									
5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.									
6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.									
* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		20/08/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos									
* 6 Exercícios Combinados									
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).									
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).									
* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)									
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)									
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)									
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)									
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 16 de Setembro de 2021							
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL									

PLANO DE TREINO - AGOSTO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEÍBOL						
CATEGORIA	SUB 13						
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELClO JOSE PINTO						
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	23/08/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos							
* 6 Exercícios Combinados							
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).							
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).							
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)							
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)							
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	24/08/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos							
* 6 Exercícios Combinados							
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).							
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).							
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)							
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)							
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	25/08/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos							
* 6 Exercícios Combinados							
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).							
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).							
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)							
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)							
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	26/08/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos							
* 6 Exercícios Combinados							
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).							
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).							
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)							
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)							
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	27/08/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos							
* 6 Exercícios Combinados							
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).							
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).							
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)							
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)							
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 16 de Setembro de 2021						
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - AGOSTO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL						
CATEGORIA	SUB 13						
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELÍCIO JOSE PINTO						
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	30/08/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos							
* 6 Exercícios Combinados							
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).							
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).							
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)							
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)							
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	31/08/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos							
* 6 Exercícios Combinados							
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).							
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).							
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)							
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)							
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	00/08/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	00/00/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	300/00/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 16 Setembro 2021					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - SETEMBRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL							
CATEGORIA		SUB 13							
TÉCNICO RESPONSÁVEL		HELICIO JOSE PINTO							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		01/09/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos									
* 6 Exercícios Combinados									
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).									
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).									
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).									
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)									
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		02/09/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos									
* 6 Exercícios Combinados									
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).									
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).									
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).									
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)									
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		03/09/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica									
1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.									
2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.									
3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.									
4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.									
5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.									
6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.									
* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		06/09/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos									
* 6 Exercícios Combinados									
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).									
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).									
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)									
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)									
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)									
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		07/09/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Feriado Nacional - 7 de Setembro									
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 05 de Outubro de 2021							
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL									

PLANO DE TREINO - SETEMBRO / 2021



Mackenzie
Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE VOLEIBOL

CATEGORIA SUB 13

TÉCNICO RESPONSÁVEL HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA

08/09/2021

PERÍODO

FASE

CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)

Específica - Adaptação

FÍSICA 0% TÉCNICA 100% TÁTICA 70%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA

09/09/2021

PERÍODO

FASE

CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)

Específica - Adaptação

FÍSICA 0% TÉCNICA 100% TÁTICA 0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA

10/09/2021

PERÍODO

FASE

CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)

Específica - Adaptação

FÍSICA 0% TÉCNICA 0% TÁTICA 0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA

13/09/2021

PERÍODO

FASE

CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)

Específica - Adaptação

FÍSICA 0% TÉCNICA 100% TÁTICA 0%

Atividade Técnica

* 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.

* 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.

* 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques

* 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.

* 4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.

* 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.

* 6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA

14/09/2021

PERÍODO

FASE

CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)

Específica - Adaptação

FÍSICA 0% TÉCNICA 100% TÁTICA 0%

Atividade Técnica

1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.

2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.

3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.

4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.

5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.

6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.

* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.

LOCAL E DATA

Belo Horizonte - MG, 05 de Outubro de 2021

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - SETEMBRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 13
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	15/09/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	16/09/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	17/09/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	20/09/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

- 1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.
- 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdômen.
- 3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.
- 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.
- 5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.
- 6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.

* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	21/09/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 05 de Outubro de 2021
--------------	--

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - SETEMBRO / 2021



Mackenzie
Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE: VOLEIBOL
 CATEGORIA: SUB 13
 TÉCNICO RESPONSÁVEL: HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA: 22/09/2021

PERÍODO: FASE: CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)

Específica - Adaptação FÍSICA 0% TÉCNICA 100% TÁTICA 0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

*1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

*2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

*3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

*4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

*5: Superman com toque na parede (10 repetições)

*6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA: 23/09/2021

PERÍODO: FASE: CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)

Específica - Adaptação FÍSICA 0% TÉCNICA 100% TÁTICA 0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

*1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

*2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

*3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

*4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

*5: Superman com toque na parede (10 repetições)

*6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA: 24/09/2021

PERÍODO: FASE: CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)

Específica - Adaptação FÍSICA 0% TÉCNICA 100% TÁTICA 0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

*1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

*2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

*3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

*4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

*5: Superman com toque na parede (10 repetições)

*6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA: 27/09/2021

PERÍODO: FASE: CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)

Específica - Adaptação FÍSICA 0% TÉCNICA 100% TÁTICA 0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

*1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

*2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

*3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

*4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

*5: Superman com toque na parede (10 repetições)

*6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA: 28/09/2021

PERÍODO: FASE: CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)

Específica - Adaptação FÍSICA 0% TÉCNICA 100% TÁTICA 0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

*1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

*2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

*3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

*4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

*5: Superman com toque na parede (10 repetições)

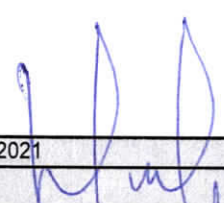
*6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

LOCAL E DATA: Belo Horizonte - MG, 05 de Outubro de 2021

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - SETEMBRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL					
CATEGORIA		SUB 13					
TÉCNICO RESPONSÁVEL		HELICIO JOSE PINTO					
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		29/09/2021		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos							
* 6 Exercícios Combinados							
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).							
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).							
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)							
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)							
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		30/09/2021		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos							
* 6 Exercícios Combinados							
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).							
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).							
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)							
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)							
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		00/08/2021		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		00/00/2021		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		300/00/2021		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 05 Outubro 2021					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - Outubro / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 13
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	01/10/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
 * 6 Exercícios Combinados
 * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
 * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).
 * 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
 * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)
 * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	04/10/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
 * 6 Exercícios Combinados
 * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
 * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).
 * 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
 * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)
 * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	05/10/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica
 1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.
 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdômen.
 3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.
 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.
 5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.
 6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.
 * Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	06/10/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
 * 6 Exercícios Combinados
 * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
 * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).
 * 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)
 * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)
 * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)
 * 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	07/10/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
 * 6 Exercícios Combinados
 * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
 * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).
 * 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)
 * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)
 * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)
 * 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

LOCAL E DATA | Belo Horizonte - MG, 09 de Novembro de 2021

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - Outubro / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 13
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	08/10/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	70%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
 * 6 Exercícios Combinados
 * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
 * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).
 * 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
 * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)
 * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	11/10/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
 * 6 Exercícios Combinados
 * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
 * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).
 * 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
 * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)
 * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	12/10/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

Feriado

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	13/10/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica
 * 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.
 * 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.
 * 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques
 * 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.
 * 4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.
 * 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.
 * 6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	14/10/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica
 1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.
 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.
 3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.
 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.
 5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.
 6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.
 * Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 09 de Novembro de 2021
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - Outubro / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 13
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	15/10/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	18/10/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	19/10/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	20/10/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.

2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.

3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.

4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.

5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.

6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.

* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	21/10/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 09 de Novembro de 2021						
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - Outubro / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 13
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	22/10/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
 * 6 Exercícios Combinados
 * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
 * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).
 * 3 : Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)
 * 4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
 * 5 : Superman com toque na parede (10 repetições)
 * 6 : Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	25/10/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
 * 6 Exercícios Combinados
 * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
 * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).
 * 3 : Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)
 * 4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
 * 5 : Superman com toque na parede (10 repetições)
 * 6 : Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	26/10/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%


Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
 * 6 Exercícios Combinados
 * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
 * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).
 * 3 : Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)
 * 4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
 * 5 : Superman com toque na parede (10 repetições)
 * 6 : Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	27/10/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
 * 6 Exercícios Combinados
 * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
 * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).
 * 3 : Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)
 * 4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
 * 5 : Superman com toque na parede (10 repetições)
 * 6 : Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	28/10/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Taçã Paraná

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 09 de Novembro de 2021
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - Outubro / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 13
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	29/10/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Taça Paraná

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	30/10/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

Taça Paraná

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	00/08/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	00/00/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	300/00/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 09 Novembro 2021	
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL		

PLANO DE TREINO - Novembro / 2021



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL							
CATEGORIA		SUB 13							
TÉCNICO RESPONSÁVEL		HELICIO JOSE PINTO							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		01/11/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Taça Paraná									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		02/11/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Feriado									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		03/11/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica									
1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.									
2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdômen.									
3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.									
4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.									
5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.									
6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.									
* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		04/11/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos									
* 6 Exercícios Combinados									
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).									
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).									
* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)									
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)									
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)									
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		05/11/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos									
* 6 Exercícios Combinados									
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).									
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).									
* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)									
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)									
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)									
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)									
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 15 de Dezembro de 2021							
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL									

PLANO DE TREINO - Novembro / 2021



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL							
CATEGORIA		SUB 13							
TÉCNICO RESPONSÁVEL		HELICIO JOSE PINTO							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		08/11/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	70%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos									
* 6 Exercícios Combinados									
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).									
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).									
* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).									
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)									
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		09/11/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos									
* 6 Exercícios Combinados									
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).									
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).									
* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).									
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)									
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		10/11/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
Feriado									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		11/11/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica									
* 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.									
* 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.									
* 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques									
* 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.									
* 4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.									
* 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.									
* 6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		12/11/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica									
1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.									
2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.									
3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.									
4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.									
5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.									
6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.									
* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.									
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 15 de Dezembro de 2021							
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL									

PLANO DE TREINO - Novembro / 2021



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL							
CATEGORIA		SUB 13							
TÉCNICO RESPONSÁVEL		HELICIO JOSE PINTO							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		15/11/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Feriado									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		16/11/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos									
* 6 Exercícios Combinados									
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).									
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).									
* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)									
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)									
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)									
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		17/11/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos									
* 6 Exercícios Combinados									
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).									
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).									
* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).									
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)									
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		18/11/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica									
1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.									
2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.									
3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.									
4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercicios.									
5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.									
6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.									
* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		19/11/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos									
* 6 Exercícios Combinados									
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).									
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).									
* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)									
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)									
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)									
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)									
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 15 de Dezembro de 2021							
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL									

PLANO DE TREINO - Novembro / 2021



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL							
CATEGORIA		SUB 13							
TÉCNICO RESPONSÁVEL		HELICIO JOSE PINTO							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		22/11/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos									
* 6 Exercícios Combinados									
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).									
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).									
* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)									
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)									
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)									
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		23/11/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos									
* 6 Exercícios Combinados									
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).									
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).									
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)									
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)									
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)									
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		24/11/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos									
* 6 Exercícios Combinados									
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).									
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).									
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)									
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)									
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)									
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		25/11/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos									
* 6 Exercícios Combinados									
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).									
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).									
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)									
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)									
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)									
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		26/11/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos									
* 6 Exercícios Combinados									
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).									
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).									
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)									
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)									
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)									
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)									
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 15 de Dezembro de 2021							
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL									

PLANO DE TREINO - Novembro / 2021



Mackenzie
Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 13
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	29/10/2021
---------------------	------	------------

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	30/10/2021
---------------------	------	------------

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	00/08/2021
---------------------	------	------------

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	00/00/2021
---------------------	------	------------

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	300/00/2021
---------------------	------	-------------

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 15/12 de 2021
--------------	------------------------------------

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - DEZEMBRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 13
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	01/12/2021					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Taça Paraná

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	02/12/2021					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Feriado

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	03/12/2021					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

- 1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.
- 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdômen.
- 3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.
- 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.
- 5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.
- 6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.

* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	06/12/2021					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

- * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
- * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).
- * 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)
- * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)
- * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)
- * 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	07/12/2021					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

- * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
- * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).
- * 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)
- * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)
- * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)
- * 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 15 de Dezembro de 2021						
--------------	---	--	--	--	--	--	--

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - DEZEMBRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 13
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	08/12/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	70%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	09/12/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	10/12/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	13/12/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

* 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.

* 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.

* 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques

* 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.

* 4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.

* 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.

* 6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	14/12/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.

2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.

3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.

4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.

5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.

6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.

* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 15 de Dezembro de 2021
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - DEZEMBRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL						
CATEGORIA	SUB 13						
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO						
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	15/12/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos							
* 6 Exercícios Combinados							
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).							
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).							
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)							
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)							
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	16/12/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos							
* 6 Exercícios Combinados							
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).							
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).							
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)							
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)							
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	17/12/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos							
* 6 Exercícios Combinados							
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).							
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).							
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).							
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)							
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	20/12/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica							
1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.							
2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.							
3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.							
4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.							
5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.							
6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.							
* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	21/12/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos							
* 6 Exercícios Combinados							
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).							
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).							
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)							
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)							
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 15 de Dezembro de 2021					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - Janeiro / 2022



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL							
CATEGORIA		Sub 13							
TÉCNICO RESPONSÁVEL		Gabriel Santana Fialho Leite							
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA		24/01/2022		
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparação		Específica		FÍSICA	20%	TÉCNICA	80%	TÁTICA	0%
Apresentação das atletas. Conversa inicial apresentando o clube e algumas regras internas e solicitação de documentos para registro e carteirinha para acesso ao clube. Entrega de uniformes. Alongamento em grupo com uma atleta puxando os exercícios, aquecimento com um pegador entre elas. Aquecimento com bola 2 a 2 lançamentos variados alternado os braços, introdução ao toque.									
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA		25/01/2022		
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparação		Específica		FÍSICA	20%	TÉCNICA	80%	TÁTICA	0%
Alongamento em círculo sempre com uma atleta diferente executando os exercícios, aquecimento geral usando jogo da velha com cones pratos e bambolês dividindo em dois grupos. Aquecimento com bola lançando a bola alternando os braços, durante essa semana trabalhamos toque, cada uma com bola lançando a bola pra cima fazendo toque, sentadas fazendo toque, em duplas lançando entre elas e executando o toque, na sequência o treinador lançando a bola e as atletas simulam um levantamento para ponta entrando pela posição 2, em seguida outro levantamento entrando pela posição 4. Trabalho de saque por baixo. Fechamos o treino com volta a calma e alongamento do grupo.									
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA		26/01/2022		
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparação		Específica		FÍSICA	20%	TÉCNICA	80%	TÁTICA	0%
1-Alongamento do grupo em círculo, uma atleta no meio puxando o exercício. 2- Aquecimento de braço 2 a 2 lançamentos variados. 3 toque para o chão, toque pra cima. 4- Em duplas quem ta na rede lança a bola e o fundo devolve de toque. 5- Uma lança a bola e a colega sentada faz o toque. 6- Atleta executa um domínio e um toque para a colega. 7- Trabalho de saque por baixo. 8- introdução ao rodizio. 9- Volta a calma alongamento.									
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA		27/01/2022		
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
COMPETITIVO		Específica		FÍSICA	20%	TÉCNICA	80%	TÁTICA	0%
1- Alongamento em grupo. 2- aquecimento em forma de circuito para melhora da coordenação motora. 3- em dupla com lançamentos variados. 4- Individual toque para o chão, toque para cima. 5- Em duplas a rede lança e o fundo devolve no toque. 6- A rede lança o fundo domina e devolve no toque. 7- A rede lança uma bola longa e uma curta e o fundo devolve no toque. 8- Introdução ao rodizio. 9- Trabalho de saque por baixo. 10- volta a calma alongamento.									
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA		31/01/2022		
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparação		Específica		FÍSICA	20%	TÉCNICA	80%	TÁTICA	0%
1- Alongamento em grupo. 2- Aquecimento utilizando o jogo da velha com cones pratinhos e bambolês. 3- Aquecimento em duplas com lançamentos variados. 4- Introdução a manchete, postura de braço pernas e movimentação. 5- individual, lança o bola para cima e segura, variando altura do lançamento. 6- lança a bola e executa uma manchete. 7- Em duplas a rede lança e o fundo devolve de manchete. 8- A rede lança e o fundo desloca da linha de fundo e executa uma manchete. 9- Introdução ao rodizio. 10- Trabalho de saque por baixo. 11- volta a calma alongamento									
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 1 de Fevereiro de 2022							
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL									

PLANO DE TREINO - Fevereiro / 2022



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	Sub 13
TÉCNICO RESPONSÁVEL	Gabriel Santana Fialho Leite

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	31/02/2022
---------------------	------	------------

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
Preparatorio	Geral	FÍSICA	20%	TÉCNICA	80%	TÁTICA

1- Alongamento do grupo em círculo. 2- Aquecimento em forma de circuito 2x45', utilizando cone e pratinhos, deslocamento lateral, frente traz fazendo o movimento da manchete, escada de agilidade. 3- Individual lança a bola abaixo e toca somente com antebraço direito, lança a bola abaixo e toca a bola somente com o antebraço esquerdo 2x45'. 4- Lança a bola alta abaixo e segura 3x45'. 5- Lança a bola abaixo faz uma manchete e segura a bola na sequencia sem deixar a bola cair 3x45'. 6- Em duplas quem ta na rede lança a bola e quem ta no fundo faz uma manchete 3x30. 7- Trabalho de saque por baixo. 8- volta a calma alongamento do grupo.

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	01/02/2022
---------------------	------	------------

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
Preparatorio	Geral	FÍSICA	20%	TÉCNICA	80%	TÁTICA

1- Alongamento do grupo em círculo. 2- Aquecimento em duplas com lançamentos variados. 3- Individualmente lança a bola abaixo e segura simulando uma manchete. 4- Lança a bola e segura simulando um toque. 5- Lança a bola e executa uma manchete para cima em seguida segura a sem deixar a bola cair. 6- Lança a bola e faz um toque em seguida segura sem deixar a bola cair. 7- Jogo de queimada. 8- Volta a calma, alongamento em grupo.

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	02/02/2022
---------------------	------	------------

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
Preparatorio	Geral	FÍSICA	20%	TÉCNICA	80%	TÁTICA

1- Alongamento em grupo. 2- Aquecimento com suicidio com 2 grupos de lados opostos da quadra. 3- Toque em duplas, manchete em duplas. 3- Passada de ataque utilizando marcação no chão como referencia. 4- Ataque pelas posições 2,3 e 4 com o proprio lançamento. 5- Saque paralela e diagonal. 6- Volta a calma alongamento em grupo.

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	03/02/2022
---------------------	------	------------

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
Preparatorio	Geral	FÍSICA	20%	TÉCNICA	80%	TÁTICA

1- Alongamento em grupo. 2- Aquecimento em duplas lançando bola com foco na posição do braço para o ataque. 3- Toque para cima e para o chão com foco na posição das mãos e cotovelos. 3- Passada de ataque utilizando marcação no chão como referencia. 4- Ataque pelas posições 2 e 4 com lançamento do tecnico. 5- Saque com foco na posição da bola. 6- Volta a calma, alongamento em grupo.

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	04/02/2022
---------------------	------	------------

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
		FÍSICA	20%	TÉCNICA	80%	TÁTICA

1- Alongamento do grupo em círculo. 2- Aquecimento em duplas, variando o lançamento. 3- Trabalho de toque em duplas, uma sentada realizando um toque devolvendo para a outra em pé realizando o lançamento 3x10/2x. 3- Atleta em pé lança e a outra sentada faz um domínio pra cima e depois passa pra colega 3x10/2x. 4- Atleta em pé lança e a outra sentada faz uma manchete devolvendo a bola pra quem esta em pé 3x10/2x para cada. 5- Trabalho de coordenação motora, 2 estações deslocamento frente costa e deslocamento lateral, por tempo 2x45'. 6- Volata a calma alongamento

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 2 de MARÇO de 2022
--------------	---

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	
-----------------------------------	--

PLANO DE TREINO - Fevereiro / 2022



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL						
CATEGORIA		Sub 13						
TÉCNICO RESPONSÁVEL		Gabriel Santana Fialho Leite						
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA		07/02/2022	
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
Preparatorio		Geral		FÍSICA	20%	TÉCNICA	80%	TÁTICA
1- Alongamento em grupo. 2- Aquecimento em duplas lançando a bola variando o lançamento e trocando de braço. 3- Metade do grupo machete na parede a outra metade quem esta na rede lança a outra devolve de manchete por tempo 1', depois troca de posição, depois alterna com o grupo na parede. 4- Mesma dinamica de trabalho para o toque. 5- Trabalho de saque. 6- Circuito com 2 estações, deslocamento lateral, deslocamento de manchete sobre pratinhos. 7- Volta a calma, alongamento do grupo e uma resenha sobre regras do voleibol.								
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA		08/02/2022	
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
Preparatorio		Geral		FÍSICA	20%	TÉCNICA	80%	TÁTICA
1- Alongamento em grupo em circulo. 2- Aquecimento em duplas lançando a bola variando o lançamento e trocando de braço. 3- Cada uma com uma bola, lançando para cima e executando uma manchete, variando o lançamento com bolas mais altas e baixas. 4- Metade do grupo machete na parede a outra metade quem esta na rede lança a outra devolve de manchete por tempo 3x 1', depois troca de posição e na sequencia troca com o grupo da parede. 5- Trabalho de saque, variando diagonal e paralela. 6- Volta a calma, alongamento do grupo e uma resenha sobre posições na quadra.								
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA		09/02/2022	
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
Preparatorio		Geral		FÍSICA	20%	TÉCNICA	80%	TÁTICA
1- Alongamento em grupo. 2- Aquecimento em duplas com lançamentos variados. 3- Toque e manchete individual, variando o lançamento curto e longo. 4- Em duplas toque e manchete. 5- Trabalho de saque. 6- Introdução ao rodizio. 7- Trabalho de saque. 8- Volta a calma alongamento em grupo.								
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA		10/02/2022	
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
Preparatorio		Geral		FÍSICA	20%	TÉCNICA	80%	TÁTICA
1- Alongamento em grupo. 2- Aquecimento em duplas com lançamentos variados. 3- Trabalho de ataque, paredão individual. 4- Lançar a bola e segurar no ponto mais alto do salto. 5- Lançar a bola e atacar para o fundo. 6- Trabalho de saque, paralela e diagonal. 7 Circuito para melhora da coordenação motora. 8- Volta a calma, alongamento em grupo.								
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA		11/02/2022	
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
Preparatorio		Geral		FÍSICA	20%	TÉCNICA	80%	TÁTICA
1- Alongamento em grupo. 2- Aquecimento em duplas com lançamentos variados. 3- Trabalho de ataque, passada de ataque com marcação no chão. 4- Passada de ataque segurando a bola no ponto mais alto do salto. 5- Ataque parado do caixote, foco no braço estendido. 6- Trabalho de saque. 7- Volta a calma, alongamento em grupo.								
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 2 de <u>MARÇO</u> de 2022						
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL								

PLANO DE TREINO - Fevereiro / 2022



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL						
CATEGORIA		Sub 13						
TÉCNICO RESPONSÁVEL		Gabriel Santana Fialho Leite						
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA		14/02/2022	
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
Preparatorio		Geral		FÍSICA	20%	TÉCNICA	80%	TÁTICA
1- Alongamento em grupo. 2- Aquecimento em duplas lançamentos variados. 3- Trabalho individual de toque, manchete. 4- Toque e manchete em duplas. 5- Passada de ataque com marcação no chão. 6- Passada de ataque com lançamento da bola e segurando no ar nas posições 2,3 e 4. 7- Jogo de queimada. 8- Volta a calma, alongamento em grupo.								
TÉCNICO RESPONSÁVEL					DATA		15/02/2022	
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
Preparatorio		Geral		FÍSICA	20%	TÉCNICA	80%	TÁTICA
1- Alongamento em grupo. 2- Aquecimento em duplas. 3-Trabalho de ataque, paredão individual. 4- Lançamento e ataque em duplas. 5- Trabalho de toque e manchete individual, na sequência em duplas uma lançando para a outra. 6- Ataque do caixote. Volta a calma, alongamento em grupo.								
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA		16/02/2022	
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
Preparatorio		Geral		FÍSICA	20%	TÉCNICA	80%	TÁTICA
1- Alongamento em grupo. 2- Aquecimento em duplas com lançamentos variados. 3- Movimento de ataque em duplas com foco no braços estendido. 4-Passada de ataque com marcação no chão. 5- Passada de ataque pegando a bola no ponto mais alto, com foco no lançamento a frente. 6- introdução ao rodizio. 7- Trabalho de saque. 8- Volta a calma, alongamento em grupo.								
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA		17/02/2022	
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
Preparatorio		Geral		FÍSICA	20%	TÉCNICA	80%	TÁTICA
1- Alongamento em grupo. 2- Aquecimento em duplas com lançamentos variados, com foco na posição dos braços para o ataque. 3- Em duplas toque com dominio e devolução. 4- Manchete com dominio e devolução. 5- Introcução ao rodizio e as respectivas posições na quadra. 6- Trabaho de saque na paralela e diagonal. 7- Volta a calma, alongamento em grupo.								
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA		18/02/2022	
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
Preparatorio		Geral		FÍSICA	20%	TÉCNICA	80%	TÁTICA
1- Alongamento em grupo. 2- Aquecimento em circuito, 4 estações, deslocamento lateral, frente e traz, escada de agilidade, salto para frente e para traz com tiro. 3- Toque e manchete com dominio. 4- Trabalho de passe pela 1 e 5 com saque do tecnico. 5- Jogo da velha com cone e pratinhos. 6- Volta a calma, alongamento em grupo.								
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 2 de <u>MARÇO</u> de 2022						
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL								

PLANO DE TREINO - Fevereiro / 2022



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL				
CATEGORIA		Sub 13				
TÉCNICO RESPONSÁVEL		Gabriel Santana Fialho Leite				
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		21/02/2022	
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
Preparatorio	Geral	FÍSICA	20%	TÉCNICA	80%	TÁTICA
1- Alongamento em grupo. 2- Aquecimento em duplas, com lançamentos variados visando a posição dos braços para o ataque. 3- Individual variando a altura do lançamento executa uma manchete sem deixar a bola cair na sequencia. 4- Variando a altura do lançamento executa um toque sem deixar a bola cair na sequencia. 5- Trabalho de saque, foco no movimento correto do corpo. 6- Volta a calma, alongamento em grupo.						
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		22/02/2022	
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
Preparatorio	Geral	FÍSICA	20%	TÉCNICA	80%	TÁTICA
1- Alongamento em grupo. 2- Aquecimento em forma de circuito 4 grupos com deslocamento lateral fazendo o movimento da manchete. 3- Toque deitado com lançamento da dupla. 4- Manchete com um dos joelhos no chão, alternado a perna a cada serie de 20 repetições. 5- Trabalho de passe pela 1 e 5 com saque do tecnico. 6- Saque paralela e diagonal. 7- Volta a calma, alongamento em grupo.						
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		23/02/2022	
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
Preparatorio	Geral	FÍSICA	20%	TÉCNICA	80%	TÁTICA
1- Alongamento em grupo (em duplas) para melhora da flexibilidade. 2- Aquecimento em duplas com lançamentos variados, com foco na postura do braço visando o movimento de ataque. 3- Toque e manchete em duplas com dominio e devolução sem a bola cair. 4- Ataque pelas posições 2,3 e 4 com proprio lançamento. 5- Ataque pelas posições 2 e 4 com lançamento do tecnico. 6- Saque alternando paralela e diagonal. 7- Jogo de queimada. 8- Volta a calma, alongamento em grupo.						
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		24/02/2022	
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
Preparatorio	Geral	FÍSICA	20%	TÉCNICA	80%	TÁTICA
1- Alongamento em grupo. 2- Aquecimento com suicidio, 2 grupos de cada lado da quadra. 3- Aquecimento em duplas, toque manchete com deslocamento ate o fundo da quadra. 4- Passe pela 1 e 5 com saque do tecnico. 5- Saque variando em curto e longo. 6- Introdução ao rodizio. 7- Volta a calma, alongamento em grupo.						
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		25/02/2022	
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
Preparatorio	Geral	FÍSICA	20%	TÉCNICA	80%	TÁTICA
1- Alongamento em grupo. 2- Aquecimento em duplas variando o lançamento visando a posição do braço no ataque. 3- Toque com dominio e devolução. 4- Manchete com dominio e devolução. 5- Introdução ao rodizio e suas respectivas posições. 6- Saque com variações diagonal e paralela. 7- Volta a calma, alongamento em grupo.						
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 2 de <u>MARÇO</u> de 2022				
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL						



MACKENZIE
ESPORTE CLUBE

WWW.MACKENZIEBH.COM.BR

Sub 14

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio Belo
Horizonte **689** CEP 30330-100

PLANO DE TREINO



MODALIDADE:

voleibol Feminino

CATEGORIA:

Sub 14

TÉCNICO RESPONSÁVEL:

Helcio Jose Pinto

DATA:

04/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Assistir ao vídeo do jogo entre Seleção Brasileira x Seleção Italiana, no Gran Prix de 2016.
Analisando o primeiro set, da seguinte forma : Qual jogadora se descatou, qual a parcial do set.

DATA:

05/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Assistir ao vídeo do jogo entre Seleção Brasileira x Seleção Italiana, no Gran Prix de 2016.
Analisando o segundo set, da seguinte forma : Qual jogadora se descatou, anotar quantos bolas foram levantadas para as extremidades, qual a parcial do set.

DATA:

06/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Assistir ao vídeo do jogo entre Seleção Brasileira x Seleção Italiana, no Gran Prix de 2016.
Analisando o terceiro set, da seguinte forma : Qual jogadora se descatou, anotar quantos bolas foram levantadas para as centrais, quantos bloqueios elas executaram durante o set, e parcial do set.

DATA:

07/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Assistir ao vídeo do jogo entre Seleção Brasileira x Seleção Italiana, no Gran Prix de 2016.

Analisando o quarto set, da seguinte forma : Qual jogadora se destacou, anotar quantos bolas foram levantadas para as opostos, quantos pontos elas executaram durante o set, quantas bolas elas atacaram do fundo de quadra nas posições P6 e P2, e parcial do set.


DATA:

08/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Assistir ao vídeo do jogo entre Seleção Brasileira x Seleção Italiana, no Gran Prix de 2016.

Analisando o quinto set, da seguinte seguinte forma: Qual jogadora se destacou, quantas bolas levantadas foram feitas nos complexos Ki e KII, qual a parcial do set, qual qual seleção ganhou o set, e qual resultado do

Belo Horizonte, 8 de Maio de 2020.
Técnico Responsável: 

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE:

voleibol Feminino

CATEGORIA:

Sub 14

TÉCNICO RESPONSÁVEL:

Helcio Jose Pinto

DATA:

11/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Reunião com os pais,

Abordamos como funcionará as atividades das atletas durante o recesso dos treinos presenciais.

A comissão técnica colocará no grupo das atletas toda segunda feira, um cronograma semanal das atividades.

As atletas receberão através watzap um vídeo da comissão técnica explicando como será executada a atividade do dia.

A atividade será executada se possível no mesmo horário dos treinos.

As atletas quando estiverem executando as atividades deverão confeccionar um vídeo, contendo, data, nome completo e categoria que treina na equipe do Mackenzie.

Enviar este vídeo para comissão técnica, que dará um retorno através do grupo no watzap.

Reunião com coordenação do projeto: 1:10 hora, abordando definições como cumprir carga horária de trabalho diário.

Carga horária de curso : Duas horas e meia de curso : Prevenção e Enfrentamento do Assedio no Esporte (CBC)

DATA:

12/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Reunião com as atletas,

Abordamos como funcionará as atividades das atletas durante o recesso dos treinos presenciais.

A comissão técnica colocará no grupo das atletas toda segunda feira, um cronograma semanal das atividades.

As atletas receberão através watzap um vídeo da comissão técnica explicando como será executada a atividade do dia.

A atividade será executada se possível no mesmo horário dos treinos.

As atletas quando estiverem executando as atividades deverão confeccionar um vídeo, contendo, data, nome completo e categoria que treina na equipe do Mackenzie.

Enviar este vídeo para comissão técnica, que dará um retorno através do grupo no watzap.

****Todas as atividades, as atletas deverão estar com uniforme do Mackenzie e seus respectivos patrocinadores**

Carga horária de curso : Duas horas e meia de curso : Prevenção e Enfrentamento do Assedio no Esporte (CBC)

DATA:	13/05/2020
DESCRIÇÃO DO TREINO	
<p>A comissão técnica enviou um vídeo no grupo contendo e explicando as atividades do dia.</p> <p>Primeira atividades :Estar uniformizada, executar a ficha de exercícios preventivos, para membros superiores e inferiores, fornecido pelo o fisioterapeuta. Depois executar a ficha de reforço muscular passada pelo preparador físico.</p> <p>Atividade do dia: visualizar um vídeo de iniciação esportiva da modalidade voleibol, executando todo a parte inicial do vídeo.</p> <p>Primeira seção do treino, alongamento dos membros superiores e inferiores com movimentos estáticos e balísticos.</p> <p>Segunda seção do treino, executar os fundamentos toque e manchete na parede, 3x 15, de toques e manchetes.</p> <p>As atletas deverão filmar as atividades, fazer um vídeo, falando data, nome completo e categoria, e enviar para comissão técnica. A comissão técnica fez a lista de presença com a entrega das atletas.</p> <p>Carga horária de curso : Duas horas e meia de curso : Prevenção e Enfrentamento do Assedio no Esporte (CBC)</p>	
DATA:	14/05/2020
DESCRIÇÃO DO TREINO	
<p>A comissão técnica enviou um vídeo no grupo contendo e explicando as atividades do dia.</p> <p>Primeira atividades : Estar uniformizada, depois executar a ficha de exercícios preventivos, para membros superiores e inferiores, fornecido pelo fisioterapeuta. Depois executar a ficha de reforço muscular passada pelo preparador físico.</p> <p>Atividade do dia : as atletas deverão assistir a um vídeo da final da SuperLiga de volei feminino temporada 2017/2018.</p> <p>Entre as equipes do Praia Clube x Sesc Rio de Janeiro, analisando as jogadoras e suas funções, ao final da execução da atividade, elas terão de falar o placar de cada set, quanto ficou o jogo ao final da partida, qual equipe sagrou-se campeã. Enviar um vídeo pra comissão técnica, lista de presença entre entrega do vídeo.</p> <p>feedback da comissão técnica em relação a atividade ao final da tarde no grupo da equipe.</p> <p>Carga horária de cursos: duas horas e trinta minutos: Prevenção e Enfrentamento do Assedio no Esporte.(CBC)</p>	
DATA:	15/05/2020
DESCRIÇÃO DO TREINO	
<p>A comissão técnica enviou um vídeo no grupo contendo e explicando as atividades do dia.</p> <p>Primeira atividades : Estar uniformizada, depois executar a ficha de exercícios preventivos, para membros superiores e inferiores, fornecido pelo fisioterapeuta. Depois executar a ficha de reforço muscular passada pelo preparador físico.</p> <p>Atividade do dia : as atletas deverão assistir um vídeo da final olimpica Londres 2012, da modalidade volei feminino.</p> <p>Entre as equipes do Brasil x Estados Unidos, analisando a performance geral das atletas, descrevendo qual delas se destacou, e o que as mais impressionaram durante a partida em relação ao resultado final, quem se sagrou campeã.</p> <p>Enviar um vídeo com todas as respostas, para comissão técnica, fazer a lista de chamada.</p> <p>Carga horária de cursos: duas horas e trinta minutos: Prevenção e Enfrentamento do Assedio no Esporte.(CBC)</p> <p>Reunião Fisioterapia: 1:30 Tema : explicar nova ficha de exercícios preventivos contra lesões .</p>	
<p>Belo Horizonte, <u>08</u> de <u>05</u> de 2020.</p> <p>Ass. Técnico Responsável: <u>[Assinatura]</u></p>	

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE:

voleibol Feminino

CATEGORIA:

Sub 14

TÉCNICO RESPONSÁVEL:

Helcio Jose Pinto

DATA:

18/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

A comissão técnica enviou um vídeo no grupo contendo e explicando as atividades técnicas e teóricas do dia.

Atividade de prevenção/reforço : Estar uniformizadas, realizar ficha de exercícios de prevenção contra lesões, passada pelo fisioterapeuta, fisioterapeuta, depois ficha de reforço muscular passada pelo preparador físico.

Atividade teórica : Assistir ao vídeo do Prof. Giovane, onde ele realiza os fundamentos toque e manchete.

Depois confeccionar uma bola de voleibol de meias, filmar todo o processo de construção da bola.

Atividade técnica : Executar três séries de quinze de toques na parede, totalizando quarenta e cinco toques.

Depois executar três séries de manchete na parede, totalizando quarenta e cinco manchetes.

Depois da comissão técnica , visualizar os vídeos das atletas, foi feita uma pequena reunião vai o grupo watzap, para as devidas correções em relação a execução da atividade, e forma de executar o vídeo da tarefa proposta.

Planejamento da atividade do dia 19/05/2020 : vídeo de aprimoramento de toque e manchete com bola normal(bola de volei)

Carga horária de cursos : duas horas e trinta minutos - Iniciação Esportiva e Valores Olímpicos (COB/CBC).

DATA:

19/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

A comissão técnica enviou um vídeo no grupo contendo e explicando as atividades técnicas e teóricas do dia.

Atividade de prevenção/reforço : Estar uniformizadas, realizar ficha de exercícios de prevenção contra lesões, passada pelo fisioterapeuta, fisioterapeuta, depois ficha de reforço muscular passada pelo preparador físico.

Atividade teórica: Assistir ao vídeo do Prof. Giovane, onde ele realiza os fundamentos toque e manchete.

Atividade técnica : Executar três séries de quinze de toques em pé, na parede, totalizando quarenta e cinco toques.

: Depois executar três séries de quinze toques, sentadas de frente para a parede, totalizando 45 toques.

: Depois executar três séries de quinze de manchetes, com a perna esquerda a frente, totalizando 45 manchetes.

: Depois executar três séries de quinze de manchetes, com a perna direita a frente, totalizando 45 manchetes.

: Depois executar três séries de quinze de manchetes, com as pernas paralelas, totalizando 45 manchetes.

Planejamento da atividade do dia 20/05/2020 : Criar link de jogo CBI 2019, categoria sub 16, para valiações das atletas.

Carga horária de cursos : duas horas e trinta minutos - Iniciação Esportiva e Valores Olímpicos (COB/CBC).

DATA:

20/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

A comissão técnica enviou um vídeo no grupo contendo e explicando as atividades técnicas e teóricas do dia.

Atividade de prevenção/reforço : Estar uniformizadas, depois realizar a ficha de exercícios de prevenção contra lesões, passada pelo fisioterapeuta, depois fazer ficha de reforço muscular passada pelo preparador físico.

Atividade teórica : Assistir ao vídeo do Prof. Fred, e executar os de desafios proposto.

Atividade técnica: Executar três séries de quinze toques deitada, totalizando quarenta e cinco toques.

: Executar três séries de quinze toques acertando um alvo na parede, totalizando quarenta e cinco toques.

: Executar três séries de quinze toques alternado com batida na cabeça, totalizando quarenta e cinco toques.

: Executar três séries de quinze toques alternando com manchetes e ataques na parede.

: Executar três séries de quinze toques sentada e encostada na parede, totalizando quarenta e cinco toques.

: Executar três de quinze toques alternando com manchetes na parede.

Planejamento da atividade do dia 21/05/2020 : dando continuidade aos treinos, vamos repetir a atividade do dia 19/05/2020.

Carga horária de cursos : duas horas e trinta minutos - Iniciação Esportiva e Valores Olímpicos (COB/CBC).

DATA:

21/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

A comissão técnica enviou um vídeo no grupo contendo e explicando as atividades técnicas e teóricas do dia.