

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-16

TÉCNICO RESPONSÁVEL: Wilson Felix

DATA: 08/03/2021 - 12/03/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Controle de bola	<i>Footwork</i> para as paradas e saídas associadas ao trabalho de cognição e ação	Automação do controle de bola	Exercícios de estabilidade articular de pés e joelhos e trabalho de pliometria	Coordenação motora para membros inferiores
Controle de bola associado a estímulo de cognição e ação/tomada de decisão	Coordenação motora voltada para membros inferiores e superiores	Resistência muscular de membros inferiores	Técnicas de movimentação defensiva	Trabalho de paradas e saídas associada a cognição e ação
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

DATA: 15/03/2021 - 19/03/2021

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Estabilidade articular de membros inferiores	Coordenação motora para membros inferiores (com bola de meia)	<i>Footwork</i> voltado para situação antes do primeiro drible	<i>Footwork</i> voltado para situação antes do primeiro drible	Controle de bola
Resistência muscular de abdômen e membros inferiores	Exercícios voltados para melhoria da resistência muscular de membros inferiores	Condicionamento físico e controle de bola associado a cognição e ação/tomada de decisão	Técnicas de salto e trabalho de defesa	Controle de bola associado ao trabalho de cognição e ação/tomada de decisão
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

PLANO DE TREINO

MODALIDADE: Basquete
CATEGORIA: Sub-16
TÉCNICO RESPONSÁVEL: Wilson Felix
DATA: 22/03/2021 - 26/03/2021



**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	LUTO	LUTO
Coordenação motora e trabalho de agilidade	Coordenação motora voltada para membros superiores	Coordenação motora voltada para membros inferiores e membros superiores associados ao trabalho de cognição e ação/tomada de decisão		
Controle de bola em diferentes alturas	Técnicas de amortecimento do salto	Coordenação motora voltada para membros inferiores e superiores		
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo		

PLANO DE TREINO

MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-16

TÉCNICO RESPONSÁVEL: Wilson Felix

DATA: 29/03/2021 - 31/03/2021



**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

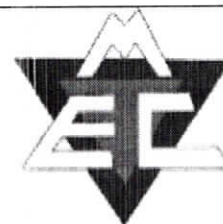
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução		
Coordenação motora voltada para membros inferiores	Coordenação motora voltada para membros inferiores e superiores	Coordenação motora voltada para membros inferiores		
Resistência muscular de abdômen e membros inferiores	Resistência muscular de membros inferiores	Resistência aeróbica		
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo		

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-16

**TÉCNICO
RESPONSÁVEL:** Wilson Felix

DATA: 01/04/2021 - 02/04/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
			Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
			Exercícios de estabilidade articular de pés e joelhos e trabalho de pliometria	Coordenação motora para membros inferiores
			Técnicas de movimentação defensiva	Trabalho de paradas e saídas associada a cognição e ação
			Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

DATA: 05/04/2021 - 09/04/2021

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Automação do controle de bola	Coordenação motora para membros inferiores (com bola de meia)	<i>Footwork</i> voltado para situação antes do primeiro drible	<i>Footwork</i> voltado para situação antes do primeiro drible	Controle de bola
Resistência muscular de membros inferiores	Exercícios voltados para melhoria da resistência muscular de membros inferiores	Condicionamento físico e controle de bola associado a cognição e ação/tomada de decisão	Técnicas de salto e trabalho de defesa	Controle de bola associado ao trabalho de cognição e ação/tomada de decisão
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

PLANO DE TREINO

MODALIDADE: Basquete
CATEGORIA: Sub-16
TÉCNICO RESPONSÁVEL: Wilson Felix
DATA: 12/04/2021 - 16/04/2021



**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Coordenação motora e trabalho de agilidade	Coordenação motora voltada para membros superiores	Coordenação motora voltada para membros inferiores e membros superiores associados ao trabalho de cognição e ação/tomada de decisão	Estabilidade articular de membros inferiores	<i>Footwork</i> para as paradas e saídas associadas ao trabalho de cognição e ação
Controle de bola em diferentes alturas	Técnicas de amortecimento do salto	Coordenação motora voltada para membros inferiores e superiores	Resistência muscular de abdômen e membros inferiores	Técnicas de deslocamento defensivo
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-16

**TÉCNICO
RESPONSÁVEL:** Wilson Felix

DATA: 19/04/2021 - 23/04/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Coordenação motora voltada para membros inferiores	Coordenação motora voltada para membros inferiores e superiores	Coordenação motora voltada para membros inferiores	Controle de bola	Footwork para as paradas e saídas associadas ao trabalho de cognição e ação
Resistência muscular de abdômen e membros inferiores	Resistência muscular de membros inferiores	Resistência aeróbica	Controle de bola associado a estímulo de cognição e ação/tomada de decisão	Coordenação motora voltada para membros inferiores e superiores
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

Basquete

Sub-16

Wilson Felix

26/04/2021 - 30/04/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Coordenação motora de membros inferiores	Coordenação motora para membros inferiores: agilidade	Controle de bola em diferentes níveis	Automação do controle de bola	Coordenação motora voltada para membros inferiores e superiores
Técnicas de arremesso (empunhadura) + controle de bola	Técnicas de controle de bola	Controle de bola + bola de tênis/meia	Resistência muscular de membros inferiores	Resistência muscular de membros inferiores
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:

Basquete

CATEGORIA:

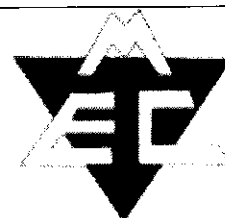
Sub-16

TÉCNICO
RESPONSÁVEL:

Wilson Felix

DATA:

03/05/2021 - 07/05/2021



**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Estabilidade articular de membros inferiores	<i>Footwork</i> para as paradas e saídas associadas ao trabalho de cognição e ação	Automação do controle de bola	Exercícios de estabilidade articular de pés e joelhos e trabalho de pliometria	Coordenação motora para membros inferiores
Resistência muscular de abdômen e membros inferiores	Técnicas de deslocamento defensivo	Resistência muscular de membros inferiores	Técnicas de movimentação defensiva	Trabalho de paradas e saídas associada a cognição e ação
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

DATA:

10/05/2021 - 14/05/2021

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Estabilidade articular de membros inferiores	Coordenação motora para membros inferiores (com bola de meia)	<i>Footwork</i> voltado para situação antes do primeiro drible	<i>Footwork</i> voltado para situação antes do primeiro drible	Controle de bola
Resistência muscular de abdômen e membros inferiores	Exercícios voltados para melhoria da resistência muscular de membros inferiores	Condicionamento físico e controle de bola associado a cognição e ação/tomada de decisão	Técnicas de salto e trabalho de defesa	Controle de bola associado ao trabalho de cognição e ação/tomada de decisão
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

PLANO DE TREINO

MODALIDADE: Basquete
CATEGORIA: Sub-16
TÉCNICO RESPONSÁVEL: Wilson Felix
DATA: 17/05/2021 - 21/05/2021



**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Coordenação motora e trabalho de agilidade	Coordenação motora voltada para membros superiores	Coordenação motora voltada para membros inferiores e membros superiores associados ao trabalho de cognição e ação/tomada de decisão	Estabilidade articular de membros inferiores	<i>Footwork</i> para as paradas e saídas associadas ao trabalho de cognição e ação
Controle de bola em diferentes alturas	Técnicas de amortecimento do salto	Coordenação motora voltada para membros inferiores e superiores	Resistência muscular de abdômen e membros inferiores	Técnicas de deslocamento defensivo
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

PLANO DE TREINO

MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-16

TÉCNICO RESPONSÁVEL: Wilson Felix

DATA: 24/05/2021 - 28/05/2021



**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Coordenação motora voltada para membros inferiores	Coordenação motora voltada para membros inferiores e superiores	Coordenação motora voltada para membros inferiores	Controle de bola	Footwork para as paradas e saídas associadas ao trabalho de cognição e ação
Resistência muscular de abdômen e membros inferiores	Resistência muscular de membros inferiores	Resistência aeróbica	Controle de bola associado a estímulo de cognição e ação/tomada de decisão	Coordenação motora voltada para membros inferiores e superiores
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

PLANO DE TREINO

Basquete

Sub-16

Wilson Felix

31/05/2021



**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução				
Coordenação motora de membros inferiores				
Técnicas de arremesso (empunhadura) + controle de bola				
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo				

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE:	Basquete
CATEGORIA:	Sub-16
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Wilson Félix
DATA:	01/06/2021 – 04/06/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	Exercícios de defesa: - 1x1- Postura individual defensiva - Postura em relação ao atacante e a cesta	Exercícios de defesa: - Flutuação - Técnica individual (postura defensiva)	Arremesso em duplas	Arremesso em duplas
	Arremesso: - series de 10 pra cada em diferentes posições de 2 ou 3 pontos	Passe em contra-ataque (3x0 finalização em arremesso)	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Saída de Bloqueio indireto e finalizações variadas
	Bloqueio: - Direto (educativo seguido de finalização)	Arremessos: - 2 Pontos após de parada de 1 tempo e 2 tempos	Passe: - Passe em transição com finalização bloqueio indireto	Coletivo: - 4x4
	Alemão: 3x3x3	Alemão: - 4x4x4	Coletivo: - 5x5	

DATA: **07/06/2021 - 11/06/2021**

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremesso em duplas	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre - 3 pontos	Exercícios de defesa: - Flutuação - Técnica individual (postura defensiva)	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Saída de Bloqueio indireto e finalizações variadas	Passe em contra-ataque (3x0 finalização em arremesso)	Saída de Bloqueio indireto e finalizações variadas	Saída de Bloqueio indireto e finalizações variadas
Passe: - Passe em transição com finalização bloqueio indireto	Alemão: - 3x3x3	Arremessos: - 2 Pontos após de parada de 1 tempo e 2 tempos	Exercício de 3x3 (obrigatório uso bloqueio indireto)	Exercício de 3x3 (obrigatório uso bloqueio indireto)
Coletivo: - 5x5		Alemão: - 4x4x4	Reunião com atletas	Reunião com atletas

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-16

**TÉCNICO
RESPONSÁVEL:** Wilson Félix

DATA: 14/06/2021 - 18/06/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremessos: - Bandeja - 2 Pontos - Lance Livre	Exercícios de finalização no poste baixo.	Bloqueio: - Direto (Passe atrás, triangulação)	Exercícios de finalização após bloqueio direto	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro
Exercícios de defesa: - Técnica individual de defesa - troca de marcação - Lado da Ajuda	Bloqueio: - Direto (finalização e passe direto pivô)	Exercícios de 2x1- 3x2 -4x3 -5x4 (Denver Drill)	Exercícios de defesa: - Técnica coletiva de defesa - troca de marcação - Lado da Ajuda	Movimentações ofensivas: - Saída em transição após rebote ofensivo.
Bloqueio: - direto (técnica)	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre - 3 Pontos	Bloqueio: - Direto (Passe a frente, triangulação)	Reunião com atletas
Alemão: 3x3x3	Coletivo: - 4x4	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Alemão: 4x4x4

DATA: 21/06/2021 - 25/06/2021

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremesso em duplas	Exercícios de defesa: - Shell Drill - Lado da ajuda - Defesa de poste baixo	Amistoso: Sub-15 x sub-16	Exercícios de defesa: - 1x1- Postura individual defensiva - Postura em relação ao atacante e a cesta	Exercícios de defesa: - Shell Drill - Lado da ajuda - Defesa de poste baixo
Passe: - Passe em contra-ataque (8) com volta em vantagem numérica 3x2	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre - 3 pontos		Arremesso: - series de 10 pra cada em diferentes posições de 2 ou 3 pontos	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre - 3 pontos
Movimentações ofensivas: - Sistema	Movimentações ofensivas: - Sistema		Bloqueio: - Direto (educativo seguido de finalização)	Movimentações ofensivas: - Sistema
Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5		Alemão: 3x3x3	Coletivo: - 5x5

PLANO DE TREINO



MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-16

TÉCNICO RESPONSÁVEL: Wilson Félix

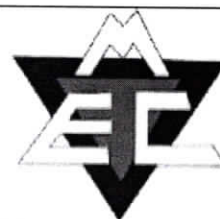
DATA: 28/06/2021 - 30/06/2021

**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremessos: - Bandeja - 2 Pontos - Lance Livre	Fundamentos: - Passes (peito, quicado e aberto)	Arremessos: - Bandeja - 2 Pontos - Lance Livre		
Exercícios de defesa: - Técnica individual de defesa - troca de marcação - Lado da Ajuda	Arremesso em duplas	Exercícios de defesa: - Flutuação - Técnica individual (postura defensiva)		
Exercícios de defesa: - Técnica coletiva de defesa.	Exercícios de 3x3	Exercícios de 1x1+1		

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-16

**TÉCNICO
RESPONSÁVEL:** Wilson Félix

DATA: 01/07/2021 - 02/07/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
			Arremessos: - Bandeja - 2 Pontos - Lance Livre	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro
			Passe: - Passe em contra-ataque (8)	Arremessos: - Bandeja - 2 Pontos - Lance Livre
			Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5

DATA: 05/07/2021 - 09/07/2021

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Reunião com atletas	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Movimentações ofensivas: - 5 abertos	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Passe: - Passe em contra-ataque (8)	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola	Passe: - Passe em contra-ataque (8)	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre
Passe: - Passe em contra-ataque (8)	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Exercícios de 1x1	Coletivo: - 5x5
Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Lance livre

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-16

TÉCNICO RESPONSÁVEL: Wilson Félix

DATA: 12/07/2021 - 16/07/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola	Exercícios de 1x1
Exercícios de 1x1	Passe: - Passe em contra-ataque (8)	Exercícios de 1x1	Passe: - Passe em contra-ataque (8)	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre
Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Exercício de defesa: - Flutuação	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Trabalho coordenativo	Arremessos: - 2 pontos - 3 pontos
Coletivo - 5x5	Coletivo - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo - 5x5	Coletivo meia quadra - 5 x 5

DATA: 19/07/2021 - 23/07/2021

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Movimentações ofensivas: - 5 abertos	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Passe: - Passe em contra-ataque (8)	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola	Passe: - Passe em contra-ataque (8)	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre
Passe: - Passe em contra-ataque (8)	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Exercícios de 1x1	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre
Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo - 5x5

PLANO DE TREINO



MODALIDADE:	Basquete
CATEGORIA:	Sub-16
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Wilson Félix
DATA:	26/07/2018 - 30/07/2021

**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Passê: - Passê em contra-ataque (8)	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro
Exercício de defesa: - Flutuação	Exercícios de 1x1	Passê: - Passê em contra-ataque (8)	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola
Coletivo: - 5x5	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Exercício de defesa: - Flutuação	Passê: - Passê em contra-ataque (8)	Passê: - Passê em contra-ataque (8)
Lance livres	Passê: - Passê em contra-ataque (8)	Coletivo: - 5x5	Arremessos 2 pontos 3 pontos	Competição de lance livres

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-16

TÉCNICO RESPONSÁVEL: Wilson Félix

DATA: 02/08/2021 – 06/08/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremessos: Duplas (variando posição a cada arremesso).	Saídas: - Cruzada - Aberta Ambas seguidas por finalizações variadas	Exercícios de defesa: - 2x2- Postura individual defensiva - Postura em relação ao atacante com bola e sem bola	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Arremessos: - Bandeja - 2 Pontos - Lance Livre
Exercício de defesa: - Técnica individual - Lado da Ajuda - dobras	Movimentação ofensiva: - 4 abertos (bloqueios indiretos)	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre - Bandeja	Exercícios de defesa: - Técnica coletiva - Lado da Ajuda - dobras	Exercícios de defesa: - Técnica individual de defesa - troca de marcação - Lado da Ajuda
Movimentações ofensivas: - 4 abertos - Mackenzie	Alemão: 4x4x4	Coletivo: - 5x5 (ênfase defensiva)	Paradas: - 1 tempo - 2 tempos Ambas seguidas de finalização	Exercícios de defesa: - Técnica coletiva de defesa.
Coletivo: - 5x5	Reunião com atletas	Exercícios de defesa: - 2x2- Postura individual defensiva - Postura em relação ao atacante com bola e sem bola	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	5 x 5

DATA: 09/08/2021 - 13/08/2021

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremesso em duplas	Bloqueio: - Indireto	Exercícios de defesa: - Flutuação - Técnica individual (postura defensiva)	Passe: - Passe em contra-ataque (8) com volta em vantagem numérica 3x2	Amistoso Mackenzie x Ginástico
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre - 3 Pontos	Bloqueio: - Indireto seguido de finalizações	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	
Passe: - Passe em contra-ataque (3x0)	Alemão - 4x4x4	Arremessos: - 2 Pontos após de parada de 1 tempo - 2 Pontos após parada de 2 tempos	Zona 1-1-3	
Coletivo: - 5x5	Alemão 5x5	Coletivo: - 4x4	Reunião com os atletas	

PLANO DE TREINO



MODALIDADE:	Basquete
CATEGORIA:	Sub-16
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Wilson Fèlix
DATA:	16/08/2021 - 20/08/2021

**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Jogo contra Olympico azul	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola	Arremessos: Duplas (variando posição a cada arremesso)
	Fundamento: - Mudança de direção com variação de finalização	Exercícios de 3x2	Passe: - Passe em contra-ataque (fazendo 4 abertos)	Movimentações ofensivas: - Saída em transição após rebote defensivo e chegada em 4 abertos
	Saída de Bloqueio indireto e finalizações variadas	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Coletivo: - 5x5	Reunião com atletas
	Jogo treino: Sub-14 x sub-15	Coletivo: - 5x5		Coletivo: - 3x3

DATA: 23/08/2021 - 27/08/2021

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremessos: Duplas (variando posição a cada arremesso)	Movimentações ofensivas: - 4 abertos - Mackenzie	Movimentações ofensivas: - Saída em transição após rebote defensivo	Jogo contra minas	Jogo contra o Olympico azul
Fintas: - Habilidades seguidas por variadas finalizações	Exercícios de defesa: - Flutuação - Técnica coletiva	Exercícios de 2x1+1		
Passe: - Passe em contra-ataque com volta em 3x2	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre - 3 pontos		
Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Alemão: 3x3x3		

PLANO DE TREINO



MODALIDADE: Basquete
CATEGORIA: Sub-16
TÉCNICO RESPONSÁVEL: WilsonFélix
DATA: 30/08/2021 - 31/08/2021

**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremessos: Duplas (variando posição a cada arremesso.	Saídas: - Cruzada - Aberta Ambas seguidas por finalizações variadas			
Exercício de defesa: - Técnica individual - Lado da Ajuda - dobras	Movimentação ofensiva: - 4 abertos (bloqueios indiretos)			
Movimentações ofensivas: - 4 abertos - Mackenzie	Alemão: 4x4x4			
Coletivo: - 5x5	5x5			



PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-16

**TÉCNICO
RESPONSÁVEL:** Wilson Félix

DATA: 01/09/2021 – 03/09/2021

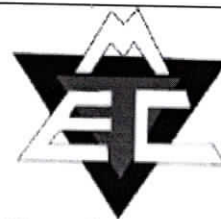
DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
		Arremesso em duplas	Arremesso em duplas	Arremesso em duplas.
		Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Defesa: - Box out	Movimentação ofensiva: - 5 abertos - 4 abertos - Fundo e lateral
		Defesa: - Box out	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Defesa: - Box out
		Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5

DATA: 06/09/2021 - 10/09/2021

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremesso em duplas		Arremesso em duplas	Arremesso em duplas.	Arremesso em duplas
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro		Defesa: - Box out	Movimentação ofensiva: - 5 abertos - 4 abertos - Fundo e lateral	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro
Defesa: - Box out		Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Defesa: - Box out	Defesa: - Box out
Coletivo: - 5x5		Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-16

TÉCNICO RESPONSÁVEL: Wilson Félix

DATA: 13/09/2021 - 17/09/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremesso em duplas		Arremesso em duplas	Arremesso em duplas	Arremesso em duplas
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Arremesso em duplas (drible, parada e arremesso) Competição dupla contra dupla	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro
Defesa: - Box out	Fundamentos coletivos da defesa individual: - ajuda - flutuação - Rotação defensiva	Defesa: - Box out	Defesa: - Box out	Defesa: - Box out
Coletivo: - 5x5	Coletivo: 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5

DATA: 20/09/2021 - 24/09/2021

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremesso em duplas	Arremesso em duplas	Arremesso em duplas	Arremesso em duplas	Arremesso em duplas
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Defesa: - Box out	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Defesa: - Box out	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro
Defesa: - Box out	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Defesa: - Box out	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Defesa: - Box out
Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-16

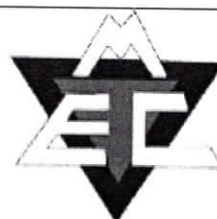
**TÉCNICO
RESPONSÁVEL:** Wilson Félix

DATA: 27/09/2021 - 30/09/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremesso em duplas	Arremesso em duplas	Arremessos: - Bandeja - 2 Pontos - Lance Livre	Exercícios de defesa: - Flutuação - Técnica individual (postura defensiva)	
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Defesa: - Box out	Fundamentos coletivos da defesa individual: - ajuda - flutuação - Rotação defensiva	Movimentações ofensivas: - 4 baixo - 4 abertos - box	
Defesa: - Box out	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Arremessos: - 2 Pontos após de parada de 1 tempo	
Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: 5 x 5	Coletivo: - 5x5	

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-16

**TÉCNICO
RESPONSÁVEL:** Wilson Félix

DATA: 01/10/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
				Arremesso em duplas.
				Movimentação ofensiva: - 5 abertos - 4 abertos - Fundo e lateral
				Defesa: - Box out
				Coletivo: - 5x5

DATA: 04/10/2021 - 18/10/2021

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremesso em duplas	Arremesso em duplas	Arremesso em duplas	Arremesso em duplas.	Arremesso em duplas
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Defesa: - Box out	Movimentação ofensiva: - 5 abertos - 4 abertos - Fundo e lateral	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro
Defesa: - Box out	Defesa: - Box out	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Defesa: - Box out	Defesa: - Box out
Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-16

**TÉCNICO
RESPONSÁVEL:** Wilson Félix

DATA: 11/10/2021 - 15/10/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremesso em duplas	Bate bolas	Arremesso em duplas	Arremesso em duplas	Arremesso em duplas
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Arremesso em duplas (drible, parada e arremesso) Competição dupla contra dupla	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro
Defesa: - Box out	Fundamentos coletivos da defesa individual: - ajuda - flutuação - Rotação defensiva	Defesa: - Box out	Defesa: - Box out	Defesa: - Box out
Coletivo: - 5x5	Coletivo: 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5

DATA: 18/10/2021 - 22/10/2021

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremesso em duplas	Arremesso em duplas	Arremesso em duplas	Arremesso em duplas	Arremesso em duplas
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Defesa: - Box out	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Defesa: - Box out	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro
Defesa: - Box out	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Defesa: - Box out	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Defesa: - Box out
Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-16

**TÉCNICO
RESPONSÁVEL:** Wilson Félix

DATA: 25/10/2021 - 29/10/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremesso em duplas	Arremesso em duplas	Arremessos: - Bandeja - 2 Pontos - Lance Livre	Exercícios de defesa: - Flutuação - Técnica individual (postura defensiva)	Arremesso em duplas
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Defesa: - Box out	Fundamentos coletivos da defesa individual: - ajuda - flutuação - Rotação defensiva	Movimentações ofensivas: - 4 baixo - 4 abertos - box	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro
Defesa: - Box out	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Arremessos: - 2 Pontos após de parada de 1 tempo	Defesa: - Box out
Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: 5 x 5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-16

**TÉCNICO
RESPONSÁVEL:** Wilson Félix

DATA: 01/11/2021 – 05/11/2021

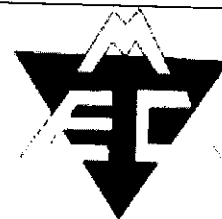
DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Folga: Feriado	Folga: Feriado	Exercícios de defesa: - 3x3- Postura individual defensiva atacante sem bola - Postura em relação ao atacante e a cesta - Linha do passe	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola	Exercícios de defesa: - Técnica coletiva de defesa - Lado ajuda - Shell Drill
		Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre - Bandeja	Passe: - Passe em contra-ataque (fazendo 4 abertos)	Movimentações ofensivas: - Passe e corte - 4 abertos - 4 baixo
		Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 4x4	Coletivo: - 5x5
			Reunião com atletas	

DATA: 08/11/2021 - 12/11/2021

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremessos: - Bandeja - 2 Pontos - Lance Livre	Arremesso em dupla	Movimentações ofensivas: - 4 abertos - 4 baixo	Exercícios de defesa: - Flutuação - Técnica individual (postura defensiva)	Movimentações ofensivas: - 5 abertos
Passe: - Passe em contra-ataque (8)/ volta vantagem numérica 2x1	Movimentações ofensivas: - Passe e corte - 4 abertos - 4 baixo	Passe: - Passe em contra-ataque (8) com volta em vantagem numérica 3x2	Movimentações ofensivas: - 4 abertos - 4 baixo	Passe: - Passe em contra-ataque (8) com volta em vantagem numérica 3x2
Coletivo: - 5x5	Exercício de defesa: - Troca - Ajuda	Exercícios de 1x1	Arremessos: - 2 Pontos após de parada de 2 tempos	Exercícios de 1x1
	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Reunião com atletas

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-16

**TÉCNICO
RESPONSÁVEL:** Wilson Félix

DATA: 15/11/2021 - 19/11/2021

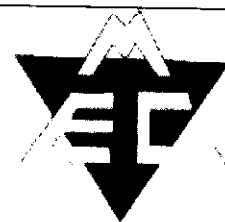
DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Exercícios de defesa: - 2x2- Postura individual defensiva atacante sem bola - Postura em relação ao atacante e a cesta	Saídas: - Cruzada - Aberta Seguidas de finalizações variadas	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Exercícios de defesa: - Flutuação - Técnica individual (postura defensiva)	Arremesso em duplas.
Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre - Bandeja	Movimentação ofensiva: - 4 abertos - 4 baixos	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Movimentações ofensivas: - 4 abertos - 4 baixo	Exercício de defesa: - Flutuação - lado ajuda - Troca
Coletivo: - 5x5	Coletivo: 3x3	Coletivo: - 5x5	Arremessos: - 2 Pontos após de parada de 2 tempos	Coletivo: - 5x5
	Reunião com atletas		Coletivo: - 5x5	Arremesso em duplas.

DATA: 22/11/2021 - 26/11/2021

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Reunião com atletas	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola	Arremessos em duplas	Exercícios de defesa: - 2x2- Postura individual defensiva atacante sem bola - Postura em relação ao atacante e a cesta	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro
Fintas: - Habilidades seguidas por variadas finalizações	Passé: - Passé em contra-ataque (8)	Movimentações ofensivas: - lateral/ fundo - 4 abertos - 4 baixo	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre - Bandeja	Exercícios de defesa: - Técnica Individual - Lado da Ajuda
Contra-ataque: - 5x0 - 5x5	Arremessos em duplas	Exercícios de defesa: - Técnica coletiva de defesa - Lado ajuda - Shell Drill	Coletivo: - 5x5	Paradas: - 1 tempo - 2 tempos
Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 3x3	Coletivo: - 5x5		Reunião com atletas

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-16

**TÉCNICO
RESPONSÁVEL:** Wilson Félix

DATA: 29/11/2021 - 30/11/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Campeonato Brasileiro Interclubes sub-16	Campeonato Brasileiro Interclubes sub-16			

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-16

TÉCNICO RESPONSÁVEL: Wilson Félix

DATA: 01/12/2021 - 03/12/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
		Campeonato Interclubes de Basquete sub-16	Campeonato Interclubes de Basquete sub-16	Campeonato Interclubes de Basquete sub-16

DATA: 06/12/2021 - 10/12/2021

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremessos: - Bandeja - 2 Pontos - Lance Livre	Arremesso em dupla	Movimentações ofensivas: - 4 abertos - 4 baixo	Exercícios de defesa: - Flutuação - Técnica individual (postura defensiva)	Movimentações ofensivas: - 5 abertos
Passe: - Passe em contra-ataque (8)/ volta vantagem numérica 2x1	Movimentações ofensivas: - Passe e corte - 4 abertos - 4 baixo	Passe: - Passe em contra-ataque (8) com volta em vantagem numérica 3x2	Movimentações ofensivas: - 4 abertos - 4 baixo	Passe: - Passe em contra-ataque (8) com volta em vantagem numérica 3x2
Coletivo: - 5x5	Exercício de defesa: - Troca - Ajuda	Exercícios de 1x1	Arremessos: - 2 Pontos após de parada de 2 tempos	Exercícios de 1x1
	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Reunião com atletas

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-16

**TÉCNICO
RESPONSÁVEL:** Wilson Félix

DATA: 13/12/2021 - 17/12/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Exercícios de defesa: - 2x2- Postura individual defensiva atacante sem bola - Postura em relação ao atacante e a cesta	Arremesso em duplas.	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Exercícios de defesa: - Flutuação - Técnica individual (postura defensiva)	Saídas: - Cruzada - Aberta Seguidas de finalizações variadas
Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre - Bandeja	Exercício de defesa: - Flutuação - lado ajuda - Troca	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Movimentações ofensivas: - 4 abertos - 4 baixo	Movimentação ofensiva: - 4 abertos - 4 baixos
Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Arremessos: - 2 Pontos após de parada de 2 tempos	Coletivo: 3x3
			Coletivo: - 5x5	Reunião com atletas

DATA: 20/12/2021 - 21/12/2021

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Peneirada	Confraternização de fim de ano			

PLANO DE TREINO



MODALIDADE: Basquete
CATEGORIA: Sub-16
TÉCNICO RESPONSÁVEL: Rafael Cláudio De Oliveira
DATA: 03/01/2022 – 07/01/2022

**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Férias	Férias	Férias	Férias	Férias

DATA: 10/01/2022 - 14/01/2022

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Férias	Férias	Férias	Férias	Férias

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: Basquete
CATEGORIA: Sub-16
TÉCNICO RESPONSÁVEL: Rafael Cláudio De Oliveira
DATA: 17/01/2022 - 21/01/2022

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Férias	Férias	Férias	Férias	Férias

DATA: 24/01/2022- 28/01/2022

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Testes: Físicos, fisioterápicos e fundamentos	Testes: Físicos, fisioterápicos e fundamentos	Testes: Físicos, fisioterápicos e fundamentos	Testes: Físicos, fisioterápicos e fundamentos	Testes: Físicos, fisioterápicos e fundamentos

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: Basquete
CATEGORIA: Sub-16
TÉCNICO RESPONSÁVEL: Rafael Cláudio De Oliveira
DATA: 31/01/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola				
Passe: - Passe em contra-ataque (8)				
Arremessos: - Bandeja - 2 Pontos - Lance Livre				
Reunião com atletas				

PLANO DE TREINO



Mackenzie
- Esporte Clube

MODALIDADE:	Basquete
CATEGORIA:	Sub-16
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Rafael Cláudio De Oliveira
DATA:	01/02/2022 – 04/02/2022

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	Arremesso em duplas.	Arremesso: - series de 10 pra cada em diferentes posições de 2 ou 3 pontos	Arremesso em duplas	Arremesso em duplas
	Movimentação ofensiva: - Sistema	Movimentação ofensiva: - Saída em transição após rebote ofensivo	Movimentação ofensiva: - Sistema	Saída de Bloqueio indireto e finalizações variadas
	Coletivo: - 5x5	Coletivo: 5x5	Bloqueio: - Indireto (educativo seguido de finalização) - Direto (educativo seguido de finalização)	Coletivo: - 4x4
		Reunião com atletas	Coletivo: 5x5	

DATA: 07/02/2022 - 11/02/2022

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremesso em duplas	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre - 3 pontos	Exercícios de defesa: - Flutuação - Técnica individual (postura defensiva)	Arremesso em duplas	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Saída de Bloqueio indireto e finalizações variadas	Passé em contra-ataque (3x0 finalização em arremesso)	Movimentação ofensiva: - Sistema	Saída de Bloqueio indireto e finalizações variadas
Passé: - Passé em transição com finalização bloqueio indireto	Alemão: - 3x3x3	Arremessos: - 2 Pontos após de parada de 1 tempo e 2 tempos	Bloqueio: - Indireto (educativo seguido de finalização) - Direto (educativo seguido de finalização)	Exercício de 3x3 (obrigatório uso bloqueio indireto)
Coletivo: - 5x5		Alemão: - 4x4x4	Coletivo: 5x5	Reunião com atletas

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE:	Basquete
CATEGORIA:	Sub-16
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Rafael Cláudio De Oliveira
DATA:	14/02/2022 - 18/02/2022

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremessos: - Bandeja - 2 Pontos - Lance Livre	Exercícios de finalização no poste baixo.	Bloqueio: - Direto (Passe atrás, triangulação)	Exercícios de finalização após bloqueio direto	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro
Exercícios de defesa: - Técnica individual de defesa - troca de marcação - Lado da Ajuda	Bloqueio: - Direto (finalização e passe direto pivô)	Exercícios de 2x1- 3x2 -4x3 -5x4 (Denver Drill)	Exercícios de defesa: - Técnica coletiva de defesa - troca de marcação - Lado da Ajuda	Movimentações ofensivas: - Saída em transição após rebote ofensivo.
Bloqueio: - direto (técnica)	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre - 3 Pontos	Bloqueio: - Direto (Passe a frente, triangulação)	Reunião com atletas
Alemão: 3x3x3	Coletivo: - 4x4	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Alemão: 4x4x4

DATA: 21/02/2022 - 25/02/2022

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremesso em duplas	Exercícios de defesa: - Shell Drill - Lado da ajuda - Defesa de poste baixo	Exercícios de finalização após bloqueio direto	Exercícios de defesa: - 1x1- Postura individual defensiva - Postura em relação ao atacante e a cesta	Exercícios de defesa: - Técnica individual de defesa - troca de marcação - Lado da Ajuda
Passe: - Passe em contra-ataque (8) com volta em vantagem numérica 3x2	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre - 3 pontos	Exercícios de defesa: - Técnica coletiva de defesa - troca de marcação - Lado da Ajuda	Arremesso: - series de 10 pra cada em diferentes posições de 2 ou 3 pontos	Fintas: - Habilidades seguidas por variadas finalizações
Movimentações ofensivas: - Sistema	Movimentações ofensivas: - Sistema	Bloqueio: - Direto (Passe a frente, triangulação)	Bloqueio: - Direto (educativo seguido de finalização)	Movimentações ofensivas: - Sistema
Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Alemão: 3x3x3	Coletivo: - 5x5

PLANO DE TREINO



MODALIDADE: Basquete
CATEGORIA: Sub-16
TÉCNICO RESPONSÁVEL: Rafael Cláudio De Oliveira
DATA: 28/02/2022

**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Feriado				



MACKENZIE
ESPORTE CLUBE

WWW.MACKENZIEBH.COM.BR

Sub 17

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio Belo
Horizonte, MG CEP 30330-100

1499

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-17

TÉCNICO RESPONSÁVEL: Wilson Felix

DATA: 04/01/2021 - 08/01/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Coordenação motora voltada para membros superiores	Controle de bola em diferentes alturas	Técnicas de amortecimento do salto	Coordenação motora voltada para membros inferiores e superiores	Resistência muscular de abdômen e membros inferiores
Técnicas de amortecimento do salto	Coordenação motora para membros inferiores (com bola de meia)	<i>Footwork</i> voltado para situação antes do primeiro drible	<i>Footwork</i> voltado para situação antes do primeiro drible	Controle de bola
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Exercícios voltados para melhoria da resistência muscular de membros inferiores	Condicionamento físico e controle de bola associado a cognição e ação/tomada de decisão	Técnicas de salto e trabalho de defesa	Controle de bola associado ao trabalho de cognição e ação/tomada de decisão
Trabalho de paradas e saídas associada a cognição e ação	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

DATA: 11/01/2021 - 15/01/2021

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Coordenação motora e trabalho de agilidade	Coordenação motora voltada para membros superiores	Coordenação motora voltada para membros inferiores e membros superiores associados ao trabalho de cognição e ação/tomada de decisão	Estabilidade articular de membros inferiores	<i>Footwork</i> para as paradas e saídas associadas ao trabalho de cognição e ação
Controle de bola em diferentes alturas	Técnicas de amortecimento do salto	Coordenação motora voltada para membros inferiores e superiores	Resistência muscular de abdômen e membros inferiores	Técnicas de deslocamento defensivo

Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo
--	--	--	--	--

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE:	Basquete
CATEGORIA:	Sub-17
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Wilson Felix
DATA:	18/01/2021 - 22/01/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Coordenação motora e trabalho de agilidade	Coordenação motora voltada para membros superiores	Coordenação motora voltada para membros inferiores e membros superiores associados ao trabalho de cognição e ação/tomada de decisão	Estabilidade articular de membros inferiores	<i>Footwork</i> para as paradas e saídas associadas ao trabalho de cognição e ação
Controle de bola em diferentes alturas	Técnicas de amortecimento do salto	Coordenação motora voltada para membros inferiores e superiores	Resistência muscular de abdômen e membros inferiores	Técnicas de deslocamento defensivo
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-17

**TÉCNICO
RESPONSÁVEL:** Wilson Felix

DATA: 25/01/2021 - 29/01/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Coordenação motora voltada para membros inferiores	Coordenação motora voltada para membros inferiores e superiores	Coordenação motora voltada para membros inferiores	Controle de bola	<i>Footwork</i> para as paradas e saídas associadas ao trabalho de cognição e ação
Resistência muscular de abdômen e membros inferiores	Resistência muscular de membros inferiores	Resistência aeróbica	Controle de bola associado a estímulo de cognição e ação/tomada de decisão	Coordenação motora voltada para membros inferiores e superiores
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

PLANO DE TREINO



MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-17

TÉCNICO RESPONSÁVEL: Wilson Félix

DATA: 01/02/2021 - 05/02/2021

**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre.	Movimentação ofensiva: - 5 abertos	Movimentação ofensiva: - 5 abertos	Movimentação ofensiva: - 5 abertos	Movimentação ofensiva: - 5 abertos
Movimentação ofensiva: - Fundo bola triângulo.	Passe: - Passe em contra- ataque (8)	Passe: - Passe em contra- ataque (8)	Exercício de defesa: - Flutuação	Arremessos: - Bandeja - 2 Pontos - Lance Livre
Movimentação: 5x0	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Passe: - Passe em contra- ataque (8)	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro
Coletivo: 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: 5x5	Coletivo: Alemão 5x5

DATA: 08/02/2021 - 12/02/2021

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Movimentação: 5x0	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola	Exercícios de 1x1	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Passe: - Passe em contra- ataque (8)	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola	Passe: - Passe em contra- ataque (8)	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre
Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Exercícios de 1x1	Movimentações ofensivas: - 5 abertos	Exercícios de 1x1	Coletivo: - 5x5
Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: 5x5

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-17

**TÉCNICO
RESPONSÁVEL:** Wilson Félix

DATA: 17/02/2020 - 19/02/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
		Movimentação ofensiva: - Fundo bola x	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre.	Exercícios de 1x1
		Passe: - Passe em contra- ataque (8)	Movimentação ofensiva: - Fundo bola triangulo.	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre
		Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Movimentação: 5x0	Coletivo: - 5x5
		Coletivo: - 5x5	Coletivo: 5x5	Coletivo: 4X4

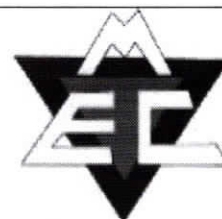
DATA: 22/02/2021 – 26/02/2021

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremessos: - 2 Pontos	Movimentação ofensiva:	Movimentação ofensiva:	Movimentação ofensiva:	Movimentação ofensiva:

- Lance Livre.	- 5 abertos	- 5 abertos	- 5 abertos	- 5 abertos
Movimentação ofensiva: - Fundo bola triângulo.	Passe: - Passe em contra-ataque (8)	Passe: - Passe em contra-ataque (8)	Exercício de defesa: - Flutuação	Arremessos: - Bandeja - 2 Pontos - Lance Livre
Movimentação: 5x0	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Passe: - Passe em contra-ataque (8)	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro

MODALIDADE:		
CATEGORIA:		
TÉCNICO RESPONSÁVEL:		
DATA:		

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-17

TÉCNICO RESPONSÁVEL: Wilson Felix

DATA: 08/03/2021 - 12/03/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Controle de bola	<i>Footwork</i> para as paradas e saídas associadas ao trabalho de cognição e ação	Automação do controle de bola	Exercícios de estabilidade articular de pés e joelhos e trabalho de pliometria	Coordenação motora para membros inferiores
Controle de bola associado a estímulo de cognição e ação/tomada de decisão	Coordenação motora voltada para membros inferiores e superiores	Resistência muscular de membros inferiores	Técnicas de movimentação defensiva	Trabalho de paradas e saídas associada a cognição e ação
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

DATA: 15/03/2021 - 19/03/2021

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Estabilidade articular de membros inferiores	Coordenação motora para membros inferiores (com bola de meia)	<i>Footwork</i> voltado para situação antes do primeiro drible	<i>Footwork</i> voltado para situação antes do primeiro drible	Controle de bola
Resistência muscular de abdômen e membros inferiores	Exercícios voltados para melhoria da resistência muscular de membros inferiores	Condicionamento físico e controle de bola associado a cognição e ação/tomada de decisão	Técnicas de salto e trabalho de defesa	Controle de bola associado ao trabalho de cognição e ação/tomada de decisão
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

PLANO DE TREINO

MODALIDADE: Basquete
CATEGORIA: Sub-17
TÉCNICO RESPONSÁVEL: Wilson Félix
DATA: 22/03/2021 - 26/03/2021



**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	LUTO	LUTO
Coordenação motora e trabalho de agilidade	Coordenação motora voltada para membros superiores	Coordenação motora voltada para membros inferiores e membros superiores associados ao trabalho de cognição e ação/tomada de decisão		
Controle de bola em diferentes alturas	Técnicas de amortecimento do salto	Coordenação motora voltada para membros inferiores e superiores		
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo		

PLANO DE TREINO

MODALIDADE: Basquete
CATEGORIA: Sub-17
TÉCNICO RESPONSÁVEL: Wilson Felix
DATA: 29/03/2021 - 31/03/2021



**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

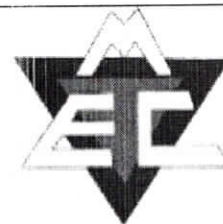
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução		
Coordenação motora voltada para membros inferiores	Coordenação motora voltada para membros inferiores e superiores	Coordenação motora voltada para membros inferiores		
Resistência muscular de abdômen e membros inferiores	Resistência muscular de membros inferiores	Resistência aeróbica		
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo		

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: Basquete
CATEGORIA: Sub-17
TÉCNICO RESPONSÁVEL: Wilson Felix
DATA: 01/04/2021 - 02/04/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
			Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
			Exercícios de estabilidade articular de pés e joelhos e trabalho de pliometria	Coordenação motora para membros inferiores
			Técnicas de movimentação defensiva	Trabalho de paradas e saídas associada a cognição e ação
			Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

DATA: 05/04/2021 - 09/04/2021

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Automação do controle de bola	Coordenação motora para membros inferiores (com bola de meia)	<i>Footwork</i> voltado para situação antes do primeiro drible	<i>Footwork</i> voltado para situação antes do primeiro drible	Controle de bola
Resistência muscular de membros inferiores	Exercícios voltados para melhoria da resistência muscular de membros inferiores	Condicionamento físico e controle de bola associado a cognição e ação/tomada de decisão	Técnicas de salto e trabalho de defesa	Controle de bola associado ao trabalho de cognição e ação/tomada de decisão
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	Basquete
CATEGORIA:	Sub-17
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Wilson Felix
DATA:	12/04/2021 - 16/04/2021



**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Coordenação motora e trabalho de agilidade	Coordenação motora voltada para membros superiores	Coordenação motora voltada para membros inferiores e membros superiores associados ao trabalho de cognição e ação/tomada de decisão	Estabilidade articular de membros inferiores	<i>Footwork</i> para as paradas e saídas associadas ao trabalho de cognição e ação
Controle de bola em diferentes alturas	Técnicas de amortecimento do salto	Coordenação motora voltada para membros inferiores e superiores	Resistência muscular de abdômen e membros inferiores	Técnicas de deslocamento defensivo
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-17

**TÉCNICO
RESPONSÁVEL:** Wilson Felix

DATA: 19/04/2021 - 23/04/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Coordenação motora voltada para membros inferiores	Coordenação motora voltada para membros inferiores e superiores	Coordenação motora voltada para membros inferiores	Controle de bola	Footwork para as paradas e saídas associadas ao trabalho de cognição e ação
Resistência muscular de abdômen e membros inferiores	Resistência muscular de membros inferiores	Resistência aeróbica	Controle de bola associado a estímulo de cognição e ação/tomada de decisão	Coordenação motora voltada para membros inferiores e superiores
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

Basquete

Sub-17

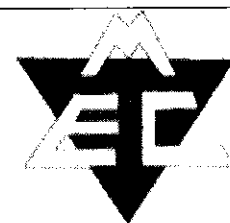
Wilson Felix

26/04/2021 - 30/04/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Coordenação motora de membros inferiores	Coordenação motora para membros inferiores: agilidade	Controle de bola em diferentes níveis	Automação do controle de bola	Coordenação motora voltada para membros inferiores e superiores
Técnicas de arremesso (empunhadura) + controle de bola	Técnicas de controle de bola	Controle de bola + bola de tênis/meia	Resistência muscular de membros inferiores	Resistência muscular de membros inferiores
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

PLANO DE TREINO



MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-17

TÉCNICO RESPONSÁVEL: Wilson Felix

DATA: 03/05/2021 - 07/05/2021

**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

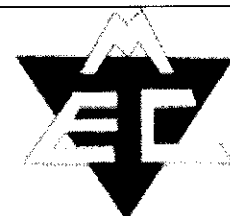
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Estabilidade articular de membros inferiores	<i>Footwork</i> para as paradas e saídas associadas ao trabalho de cognição e ação	Automação do controle de bola	Exercícios de estabilidade articular de pés e joelhos e trabalho de pliometria	Coordenação motora para membros inferiores
Resistência muscular de abdômen e membros inferiores	Técnicas de deslocamento defensivo	Resistência muscular de membros inferiores	Técnicas de movimentação defensiva	Trabalho de paradas e saídas associada a cognição e ação
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

DATA: 10/05/2021 - 14/05/2021

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Estabilidade articular de membros inferiores	Coordenação motora para membros inferiores (com bola de meia)	<i>Footwork</i> voltado para situação antes do primeiro drible	<i>Footwork</i> voltado para situação antes do primeiro drible	Controle de bola
Resistência muscular de abdômen e membros inferiores	Exercícios voltados para melhoria da resistência muscular de membros inferiores	Condicionamento físico e controle de bola associado a cognição e ação/tomada de decisão	Técnicas de salto e trabalho de defesa	Controle de bola associado ao trabalho de cognição e ação/tomada de decisão
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

PLANO DE TREINO

MODALIDADE: Basquete
CATEGORIA: Sub-17
TÉCNICO RESPONSÁVEL: Wilson Felix
DATA: 17/05/2021 - 21/05/2021



**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Coordenação motora e trabalho de agilidade	Coordenação motora voltada para membros superiores	Coordenação motora voltada para membros inferiores e membros superiores associados ao trabalho de cognição e ação/tomada de decisão	Estabilidade articular de membros inferiores	<i>Footwork</i> para as paradas e saídas associadas ao trabalho de cognição e ação
Controle de bola em diferentes alturas	Técnicas de amortecimento do salto	Coordenação motora voltada para membros inferiores e superiores	Resistência muscular de abdômen e membros inferiores	Técnicas de deslocamento defensivo
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

PLANO DE TREINO

MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-17

TÉCNICO RESPONSÁVEL: Wilson Felix

DATA: 24/05/2021 - 28/05/2021



**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Coordenação motora voltada para membros inferiores	Coordenação motora voltada para membros inferiores e superiores	Coordenação motora voltada para membros inferiores	Controle de bola	Footwork para as paradas e saídas associadas ao trabalho de cognição e ação
Resistência muscular de abdômen e membros inferiores	Resistência muscular de membros inferiores	Resistência aeróbica	Controle de bola associado a estímulo de cognição e ação/tomada de decisão	Coordenação motora voltada para membros inferiores e superiores
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

PLANO DE TREINO

Basquete

Sub-17

Wilson Felix

31/05/2021



**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução				
Coordenação motora de membros inferiores				
Técnicas de arremesso (empunhadura) + controle de bola				
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo				

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-17

TÉCNICO RESPONSÁVEL: Wilson Félix

DATA: 01/06/2021 – 04/06/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	Exercícios de defesa: - 1x1- Postura individual defensiva - Postura em relação ao atacante e a cesta	Exercícios de defesa: - Flutuação - Técnica individual (postura defensiva)	Arremesso em duplas	Arremesso em duplas
	Arremesso: - series de 10 pra cada em diferentes posições de 2 ou 3 pontos	Passe em contra-ataque (3x0 finalização em arremesso)	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Saída de Bloqueio indireto e finalizações variadas
	Bloqueio: - Direto (educativo seguido de finalização)	Arremessos: - 2 Pontos após de parada de 1 tempo e 2 tempos	Passe: - Passe em transição com finalização bloqueio indireto	Coletivo: - 4x4
	Alemão: 3x3x3	Alemão: - 4x4x4	Coletivo: - 5x5	

DATA: 07/06/2021 - 11/06/2021

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremesso em duplas	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre - 3 pontos	Exercícios de defesa: - Flutuação - Técnica individual (postura defensiva)	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Saída de Bloqueio indireto e finalizações variadas	Passe em contra-ataque (3x0 finalização em arremesso)	Saída de Bloqueio indireto e finalizações variadas	Saída de Bloqueio indireto e finalizações variadas
Passe: - Passe em transição com finalização bloqueio indireto	Alemão: - 3x3x3	Arremessos: - 2 Pontos após de parada de 1 tempo e 2 tempos	Exercício de 3x3 (obrigatório uso bloqueio indireto)	Exercício de 3x3 (obrigatório uso bloqueio indireto)
Coletivo: - 5x5		Alemão: - 4x4x4	Reunião com atletas	Reunião com atletas

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	Basquete
CATEGORIA:	Sub-17
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Wilson Félix
DATA:	14/06/2021 - 18/06/2021



**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremessos: - Bandeja - 2 Pontos - Lance Livre	Exercícios de finalização no poste baixo.	Bloqueio: - Direto (Passe atrás, triangulação)	Exercícios de finalização após bloqueio direto	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro
Exercícios de defesa: - Técnica individual de defesa - troca de marcação - Lado da Ajuda	Bloqueio: - Direto (finalização e passe direto pivô)	Exercícios de 2x1- 3x2 -4x3 -5x4 (Denver Drill)	Exercícios de defesa: - Técnica coletiva de defesa - troca de marcação - Lado da Ajuda	Movimentações ofensivas: - Saída em transição após rebote ofensivo.
Bloqueio: - direto (técnica)	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre - 3 Pontos	Bloqueio: - Direto (Passe a frente, triangulação)	Reunião com atletas
Alemão: 3x3x3	Coletivo: - 4x4	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Alemão: 4x4x4

DATA: 21/06/2021 - 25/06/2021

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremesso em duplas	Exercícios de defesa: - Shell Drill - Lado da ajuda - Defesa de poste baixo	Amistoso: Sub-15 x sub-16	Exercícios de defesa: - 1x1- Postura individual defensiva - Postura em relação ao atacante e a cesta	Exercícios de defesa: - Shell Drill - Lado da ajuda - Defesa de poste baixo
Passe: - Passe em contra-ataque (8) com volta em vantagem numérica 3x2	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre - 3 pontos		Arremesso: - series de 10 pra cada em diferentes posições de 2 ou 3 pontos	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre - 3 pontos
Movimentações ofensivas: - Sistema	Movimentações ofensivas: - Sistema		Bloqueio: - Direto (educativo seguido de finalização)	Movimentações ofensivas: - Sistema
Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5		Alemão: 3x3x3	Coletivo: - 5x5

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-17

**TÉCNICO
RESPONSÁVEL:** Wilson Félix

DATA: 28/06/2018 - 30/06/2018

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremesso em duplas.	Arremesso: - series de 10 pra cada em diferentes posições de 2 ou 3 pontos	Arremesso em duplas		
Movimentação ofensiva: - Sistema	Movimentação ofensiva: - Saída em transição após rebote ofensivo	Movimentação ofensiva: - Sistema		
Coletivo: - 5x5	Coletivo: 5x5	Bloqueio: - Indireto (educativo seguido de finalização) - Direto (educativo seguido de finalização)		
	Reunião com atletas	Coletivo: 5x5		

PLANO DE TREINO



MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-17

TÉCNICO RESPONSÁVEL: Wilson Félix

DATA: 01/07/2021 - 02/07/2021

**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

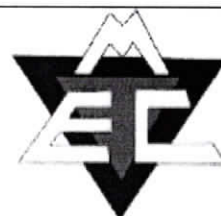
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
			Arremessos: - Bandeja - 2 Pontos - Lance Livre	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro
			Passe: - Passe em contra-ataque (8)	Arremessos: - Bandeja - 2 Pontos - Lance Livre
			Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5

DATA: 05/07/2021 - 09/07/2021

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Reunião com atletas	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Movimentações ofensivas: - 5 abertos	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Passe: - Passe em contra-ataque (8)	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola	Passe: - Passe em contra-ataque (8)	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre
Passe: - Passe em contra-ataque (8)	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Exercícios de 1x1	Coletivo: - 5x5
Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Lance livre



PLANO DE TREINO



MODALIDADE:	Basquete
CATEGORIA:	Sub-17
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Wilson Félix
DATA:	12/07/2021 - 16/07/2021

**Mackenzie
Esporte Clube**

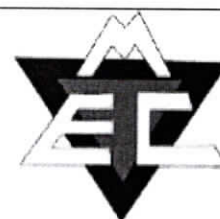
DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola	Exercícios de 1x1
Exercícios de 1x1	Passe: - Passe em contra-ataque (8)	Exercícios de 1x1	Passe: - Passe em contra-ataque (8)	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre
Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Exercício de defesa: - Flutuação	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Trabalho coordenativo	Arremessos: - 2 pontos - 3 pontos
Coletivo - 5x5	Coletivo - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo - 5x5	Coletivo meia quadra - 5 x 5

DATA: 19/07/2021 - 23/07/2021

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Movimentações ofensivas: - 5 abertos	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Passe: - Passe em contra-ataque (8)	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola	Passe: - Passe em contra-ataque (8)	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre
Passe: - Passe em contra-ataque (8)	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Exercícios de 1x1	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre
Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo - 5x5

PLANO DE TREINO



MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-17

TÉCNICO RESPONSÁVEL: Wilson Félix

DATA: 26/07/2018 - 30/07/2021

**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Passê: - Passê em contra-ataque (8)	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro
Exercício de defesa: - Flutuação	Exercícios de 1x1	Passê: - Passê em contra-ataque (8)	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola
Coletivo: - 5x5	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Exercício de defesa: - Flutuação	Passê: - Passê em contra-ataque (8)	Passê: - Passê em contra-ataque (8)
Lance livres	Passê: - Passê em contra-ataque (8)	Coletivo: - 5x5	Arremessos 2 pontos 3 pontos	Competição de lance livres

PLANO DE TREINO



MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-17

TÉCNICO RESPONSÁVEL: Wilson Félix

Mackenzie Esporte Clube

DATA: 02/08/2021 – 06/08/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremessos: Duplas (variando posição a cada arremesso).	Saídas: - Cruzada - Aberta Ambas seguidas por finalizações variadas	Exercícios de defesa: - 2x2- Postura individual defensiva - Postura em relação ao atacante com bola e sem bola	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Arremessos: - Bandeja - 2 Pontos - Lance Livre
Exercício de defesa: - Técnica individual -Lado da Ajuda - dobras	Movimentação ofensiva: - 4 abertos (bloqueios indiretos)	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre - Bandeja	Exercícios de defesa: - Técnica coletiva -Lado da Ajuda - dobras	Exercícios de defesa: - Técnica individual de defesa - troca de marcação - Lado da Ajuda
Movimentações ofensivas: - 4 abertos - Mackenzie	Alemão: 4x4x4	Coletivo: - 5x5 (ênfase defensiva)	Paradas: - 1 tempo - 2 tempos Ambas seguidas de finalização	Exercícios de defesa: - Técnica coletiva de defesa.
Coletivo: - 5x5	5 x 5	Exercícios de defesa: - 2x2- Postura individual defensiva - Postura em relação ao atacante com bola e sem bola	5 x 5	5 x 5

DATA: 09/08/2021 - 13/08/2021

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremesso em duplas	Bloqueio: - Indireto	Exercícios de defesa: - Flutuação - Técnica individual (postura defensiva)	Passes: - Passe em contra-ataque (8) com volta em vantagem numérica 3x2	Amistoso Mackenzie x Ginástico
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre - 3 Pontos	Bloqueio: - Indireto seguido de finalizações	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	
Passes: - Passe em contra-ataque (3x0)	Alemão - 4x4x4	Arremessos: - 2 Pontos após de parada de 1 tempo - 2 Pontos após parada de 2 tempos	Zona 1-1-3	
Coletivo: - 5x5	Alemão 5x5	Coletivo: - 4x4	Reunião com os atletas	

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE:	Basquete
CATEGORIA:	Sub-17
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Wilson Félix
DATA:	16/08/2021 - 20/08/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Jogo contra o minas	Jogo contra Ginástico
Passê: - Passê em contra-ataque (fazendo 4 abertos)	Fundamento: - Mudança de direção com variação de finalização	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro		
Coletivo: - 5x5	Saída de Bloqueio indireto e finalizações variadas	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre		
	Jogo treino: Projeto contagem	Coletivo: - 5x5		

DATA: **23/08/2021 - 27/08/2021**

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremessos: Duplas (variando posição a cada arremesso)	Movimentações ofensivas: - 4 abertos - Mackenzie	Movimentações ofensivas: - Saída em transição após rebote defensivo	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola	Jogo contra o Olympico azul
Fintas: - Habilidades seguidas por variadas finalizações	Exercícios de defesa: - Flutuação - Técnica coletiva	Exercícios de 2x1+1	Passê: - Passê em contra-ataque (fazendo 4 abertos)	
Passê: - Passê em contra-ataque com volta em 3x2	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre - 3 pontos	Coletivo: - 5x5	
Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Alemão: 5x5x5		

PLANO DE TREINO



MODALIDADE: Basquete
CATEGORIA: Sub-17
TÉCNICO RESPONSÁVEL: Wilson Félix
DATA: 30/08/2021 - 31/08/2021

**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremessos: Duplas (variando posição a cada arremesso.	Saídas: - Cruzada - Aberta Ambas seguidas por finalizações variadas			
Exercício de defesa: - Técnica individual - Lado da Ajuda - dobras	Movimentação ofensiva: - 4 abertos (bloqueios indiretos)			
Movimentações ofensivas: - 4 abertos - Mackenzie	Alemão: 4x4x4			
Coletivo: - 5x5	Coletivo: 5x5			

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: **Basquete**

CATEGORIA: **Sub-17**

TÉCNICO
RESPONSÁVEL: **Wilson Félix**

DATA: **01/09/2021 – 03/09/2021**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
		Arremesso em duplas	Arremesso em duplas	Arremesso em duplas.
		Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Defesa: - Box out	Movimentação ofensiva: - 5 abertos - 4 abertos - Fundo e lateral
		Defesa: - Box out	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Defesa: - Box out
		Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5

DATA: **06/09/2021 - 10/09/2021**

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremesso em duplas		Arremesso em duplas	Arremesso em duplas.	Arremesso em duplas
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro		Defesa: - Box out	Movimentação ofensiva: - 5 abertos - 4 abertos - Fundo e lateral	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro
Defesa: - Box out		Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Defesa: - Box out	Defesa: - Box out
Coletivo: - 5x5		Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5

PLANO DE TREINO



MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-17

TÉCNICO RESPONSÁVEL: Wilson Félix

DATA: 13/09/2021 - 17/09/2021

**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
JOGO		Arremesso em duplas	JOGO	Arremesso em duplas
MACKENZIE X MINAS	Arremesso em duplas (drible, parada e arremesso) Competição dupla contra dupla	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	MINAS X MACKENZIE	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro
	Fundamentos coletivos da defesa individual: - ajuda - flutuação - Rotação defensiva	Defesa: - Box out		Defesa: - Box out
	Coletivo: 5x5	Coletivo: - 5x5		Coletivo: - 5x5

DATA: 20/09/2021 - 24/09/2021

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremesso em duplas	Arremesso em duplas	Arremesso em duplas	Arremesso em duplas	Arremesso em duplas
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Defesa: - Box out	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Defesa: - Box out	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro
Defesa: - Box out	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Defesa: - Box out	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Defesa: - Box out
Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5

PLANO DE TREINO



MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-17

TÉCNICO RESPONSÁVEL: Wilson Félix

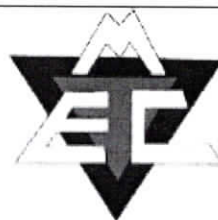
DATA: 27/09/2021 - 30/09/2021

**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremesso em duplas	Arremesso em duplas	Arremessos: - Bandeja - 2 Pontos - Lance Livre	Exercícios de defesa: - Flutuação - Técnica individual (postura defensiva)	
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Defesa: - Box out	Fundamentos coletivos da defesa individual: - ajuda - flutuação - Rotação defensiva	Movimentações ofensivas: - 4 baixo - 4 abertos - box	
Defesa: - Box out	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Arremessos: - 2 Pontos após de parada de 1 tempo	
Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: 5 x 5	Coletivo: - 5x5	

PLANO DE TREINO



MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-17

TÉCNICO RESPONSÁVEL: Wilson Félix

DATA: 01/10/2021

**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
				Arremesso em duplas.
				Movimentação ofensiva: - 5 abertos - 4 abertos - Fundo e lateral
				Defesa: - Box out
				Coletivo: - 5x5

DATA: 04/10/2021 - 18/10/2021

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremesso em duplas	Arremesso em duplas	Arremesso em duplas	Arremesso em duplas.	Arremesso em duplas
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Defesa: - Box out	Movimentação ofensiva: - 5 abertos - 4 abertos - Fundo e lateral	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro
Defesa: - Box out	Defesa: - Box out	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Defesa: - Box out	Defesa: - Box out
Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5

PLANO DE TREINO



MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-17

TÉCNICO RESPONSÁVEL: Wilson Félix

**Mackenzie
Esporte Clube**

DATA: 11/10/2021 - 15/10/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremesso em duplas	Bate bolas	Arremesso em duplas	Arremesso em duplas	Arremesso em duplas
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Arremesso em duplas (drible, parada e arremesso) Competição dupla contra dupla	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro
Defesa: - Box out	Fundamentos coletivos da defesa individual: - ajuda - flutuação - Rotação defensiva	Defesa: - Box out	Defesa: - Box out	Defesa: - Box out
Coletivo: - 5x5	Coletivo: 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5

DATA: 18/10/2021 - 22/10/2021

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremesso em duplas	Arremesso em duplas	Arremesso em duplas	Arremesso em duplas	Jogo Mackenzie x Olimpico
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Defesa: - Box out	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Defesa: - Box out	
Defesa: - Box out	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Defesa: - Box out	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	
Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	

PLANO DE TREINO



MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-17

TÉCNICO RESPONSÁVEL: Wilson Félix

**Mackenzie
Esporte Clube**

DATA: 25/10/2021 - 29/10/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremesso em duplas	Arremesso em duplas	Arremessos: - Bandeja - 2 Pontos - Lance Livre	Exercícios de defesa: - Flutuação - Técnica individual (postura defensiva)	Jogo: Olimpico x Mackenzie
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Defesa: - Box out	Fundamentos coletivos da defesa individual: - ajuda - flutuação - Rotação defensiva	Movimentações ofensivas: - 4 baixo - 4 abertos - box	
Defesa: - Box out	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Arremessos: - 2 Pontos após de parada de 1 tempo	
Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: 5 x 5	Coletivo: - 5x5	

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-17

**TÉCNICO
RESPONSÁVEL:** Wilson Félix

DATA: 01/11/2021 – 05/11/2021

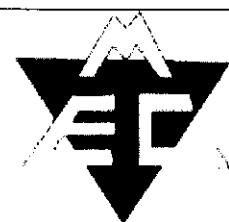
DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Folga: Feriado	Folga: Feriado	Exercícios de defesa: - 3x3- Postura individual defensiva atacante sem bola - Postura em relação ao atacante e a cesta - Linha do passe	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola	Exercícios de defesa: - Técnica coletiva de defesa - Lado ajuda - Shell Drill
		Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre - Bandeja	Passe: - Passe em contra-ataque (fazendo 4 abertos)	Movimentações ofensivas: - Passe e corte - 4 abertos - 4 baixo
		Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 4x4	Coletivo: - 5x5
			Reunião com atletas	

DATA: 08/11/2021 - 12/11/2021

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremessos: - Bandeja - 2 Pontos - Lance Livre	Arremesso em dupla	Movimentações ofensivas: - 4 abertos - 4 baixo	Exercícios de defesa: - Flutuação - Técnica individual (postura defensiva)	Movimentações ofensivas: - 5 abertos
Passe: - Passe em contra-ataque (8)/ volta vantagem numérica 2x1	Movimentações ofensivas: - Passe e corte - 4 abertos - 4 baixo	Passe: - Passe em contra-ataque (8) com volta em vantagem numérica 3x2	Movimentações ofensivas: - 4 abertos - 4 baixo	Passe: - Passe em contra-ataque (8) com volta em vantagem numérica 3x2
Coletivo: - 5x5	Exercício de defesa: - Troca - Ajuda	Exercícios de 1x1	Arremessos: - 2 Pontos após de parada de 2 tempos	Exercícios de 1x1
	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Reunião com atletas

PLANO DE TREINO



MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-17

TÉCNICO RESPONSÁVEL: Wilson Félix

DATA: 15/11/2021 - 19/11/2021

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Exercícios de defesa: - 2x2- Postura individual defensiva atacante sem bola - Postura em relação ao atacante e a cesta	Arremesso em duplas.	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Exercícios de defesa: - Flutuação - Técnica individual (postura defensiva)	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola
Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre - Bandeja	Exercício de defesa: - Flutuação - lado ajuda - Troca	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Movimentações ofensivas: - 4 abertos - 4 baixo	Passes: - Passe em contra-ataque (8)
Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Arremessos: - 2 Pontos após de parada de 2 tempos	Arremessos em duplas
			Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 3x3

DATA: 22/11/2021 - 26/11/2021

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Reunião com atletas	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola	Arremessos em duplas	Exercícios de defesa: - 2x2- Postura individual defensiva atacante sem bola - Postura em relação ao atacante e a cesta	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro
Fintas: - Habilidades seguidas por variadas finalizações	Passes: - Passe em contra-ataque (8)	Movimentações ofensivas: - lateral/ fundo - 4 abertos - 4 baixo	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre - Bandeja	Exercícios de defesa: - Técnica Individual - Lado da Ajuda
Contra-ataque: - 5x0 - 5x5	Arremessos em duplas	Exercícios de defesa: - Técnica coletiva de defesa - Lado ajuda - Shell Drill	Coletivo: - 5x5	Paradas: - 1 tempo - 2 tempos
Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 3x3	Coletivo: - 5x5		Reunião com atletas

PLANO DE TREINO



MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-17

TÉCNICO RESPONSÁVEL: Wilson Félix

DATA: 29/11/2021 - 30/11/2021

**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremesso em duplas.	Saídas: - Cruzada - Aberta Seguidas de finalizações variadas			
Exercício de defesa: - Flutuação - lado ajuda - Troca	Movimentação ofensiva: - 4 abertos - 4 baixos			
Coletivo: - 5x5	Coletivo: 3x3			
	Reunião com atletas			

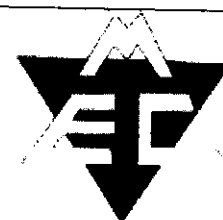
PLANO DE TREINO

MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-17

TÉCNICO RESPONSÁVEL: Wilson Félix

DATA: 01/12/2021 - 03/12/2021



**Mackenzie
Esporte Clube**

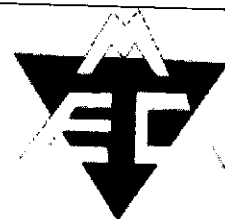
DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
		Exercícios de defesa: - 3x3- Postura individual defensiva atacante sem bola - Postura em relação ao atacante e a cesta - Linha do passe	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola	Exercícios de defesa: - Técnica coletiva de defesa - Lado ajuda - Shell Drill
		Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre - Bandeja	Passe: - Passe em contra-ataque (fazendo 4 abertos)	Movimentações ofensivas: - Passe e corte - 4 abertos - 4 baixo
		Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 4x4	Coletivo: - 5x5
			Reunião com atletas	

DATA: 06/12/2021 - 10/12/2021

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremessos: - Bandeja - 2 Pontos - Lance Livre	Arremesso em dupla	Movimentações ofensivas: - 4 abertos - 4 baixo	Exercícios de defesa: - Flutuação - Técnica individual (postura defensiva)	Movimentações ofensivas: - 5 abertos
Passe: - Passe em contra-ataque (8)/ volta vantagem numérica 2x1	Movimentações ofensivas: - Passe e corte - 4 abertos - 4 baixo	Passe: - Passe em contra-ataque (8) com volta em vantagem numérica 3x2	Movimentações ofensivas: - 4 abertos - 4 baixo	Passe: - Passe em contra-ataque (8) com volta em vantagem numérica 3x2
Coletivo: - 5x5	Exercício de defesa: - Troca - Ajuda	Exercícios de 1x1	Arremessos: - 2 Pontos após de parada de 2 tempos	Exercícios de 1x1
	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Reunião com atletas

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: Basquete

CATEGORIA: Sub-17

TÉCNICO RESPONSÁVEL: Wilson Félix

DATA: 13/12/2021 - 17/12/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Exercícios de defesa: - 2x2- Postura individual defensiva atacante sem bola - Postura em relação ao atacante e a cesta	Arremesso em duplas.	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Exercícios de defesa: - Flutuação - Técnica individual (postura defensiva)	Saídas: - Cruzada - Aberta Seguidas de finalizações variadas
Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre - Bandeja	Exercício de defesa: - Flutuação - lado ajuda - Troca	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Movimentações ofensivas: - 4 abertos - 4 baixo	Movimentação ofensiva: - 4 abertos - 4 baixos
Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Arremessos: - 2 Pontos após de parada de 2 tempos	Coletivo: 3x3
			Coletivo: - 5x5	Reunião com atletas

DATA: 20/12/2021 - 21/12/2021

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Peneirada	Confraternização de fim de ano			



MACKENZIE
ESPORTE CLUBE

WWW.MACKENZIEBH.COM.BR

ANEXO VII

PLANO DE TREINO NATAÇÃO


(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio Belo
Horizonte - MG - CEP 30330-100

1505



PLANO DE TREINO	
MODALIDADE:	NATAÇÃO
CATEGORIA:	MIRIM, PETIZ E INFANTIL
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	HENRIQUE MARCIO ALVES PEREIRA
MÊS:	MAIO



Atividades desenvolvidas 04/05/2020

Objetivo: retomar as atividades com os atletas. A execução dessa primeira semana consiste em exercícios básicos, pois todos estavam sem treinar a muito tempo.

Material: Colchonete e peso corporal

Descrição do treino:

- Prancha reta 2x30";
- Superman com braço direito e perna esquerda 1x30";
- Superman com braço esquerdo e perna direita 1x30";
- Polichinelo 2x30".

OBS: os intervalos entre cada exercícios foi de 30 segundos

Atividades desenvolvidas 05/05/2020

Objetivo: retomar as atividades com os atletas. A execução dessa primeira semana consiste em exercícios básicos, pois todos estavam sem treinar a muito tempo.

Material: Colchonete e peso corporal

Descrição do treino:

- Prancha lateral para direita 1x30";
- Prancha lateral para esquerda 1x30";
- Extensão de tronco com as mãos na cabeça 2x30";
- Polissapato 2x30".

OBS: os intervalos entre cada exercícios foi de 30 segundos



Atividades desenvolvidas 06/05/2020

Objetivo: retomar as atividades com os atletas. A execução dessa primeira semana consiste em exercícios básicos, pois todos estavam sem treinar a muito tempo.

Material: Colchonete e peso corporal

Descrição do treino:

- Prancha reta 2x30";
- Superman com braço direito e perna esquerda 1x30";
- Superman com braço esquerdo e perna direita 1x30";
- Polichinelo 2x30".

OBS: para cada execução foi dado intervalo de 30 segundos, mas agora todos deveriam executar duas séries da descrição de exercícios acima, ou seja o treino dobrou o volume.

Atividades desenvolvidas 07/05/2020

Objetivo: retomar as atividades com os atletas. A execução dessa primeira semana consiste em exercícios básicos, pois todos estavam sem treinar a muito tempo.

Material: Colchonete e peso corporal

Descrição do treino:

- Prancha lateral para direita 1x30";
- Prancha lateral para esquerda 1x30";
- Extensão de tronco com as mãos na cabeça 2x30";
- Polisapato 2x30".

OBS: para cada execução foi dado intervalo de 30 segundos, mas agora todos deveriam executar duas séries da descrição de exercícios acima, ou seja o treino dobrou o volume.



Atividades desenvolvidas 08/05/2020

Objetivo: retomar as atividades com os atletas. A execução dessa primeira semana consiste em exercícios básicos, pois todos estavam sem treinar a muito tempo.

Material: Colchonete e peso corporal

Descrição do treino:

- Prancha lateral para direita 1x30";
- Prancha lateral para esquerda 1x30";
- Extensão de tronco com as mãos na cabeça 2x30";
- Polissapato 2x30";
- Prancha reta 2x30";
- Superman com braço direito e perna esquerda 1x30";
- Superman com braço esquerdo e perna direita 1x30";
- Polichinelo 2x30".

OBS: para cada execução foi dado intervalo de 30 segundos e eles terão que executar somente uma vez.

OBS: A partir desse momento o treino foi realizado em conjunto com as três categorias, pois pude perceber que se fizessemos separando as categorias a adesão seria baixa e dificultaria com que todos participassem e por isso foi adotado a realização em conjunto e com distribuição de 3 horários durante o dia, sendo uma às 9h, outra às 14h e por fim às 15h. Foi orientado aos atletas do mirim e do petiz II que priorizassem o horário das 9h e das 14h e o petiz II e infantil o horário das 15h.

Atividades desenvolvidas 11/05/2020

Objetivo: Coordenação e estabilização.

Descrição do treino:

- Polichinelo (2x20" c/30")
- Polichinelo alternado (2x20" c/30")



- Cross fit adaptado (2x20" c/30")
- Flexão de quadril alternado com apoio no chão (2x20" c/30")
- 2x (1x20" Prancha reta + 1x20" prancha lateral p/direita + 1x20" prancha lateral p/esquerda)
- 3 alongamentos de membros superiores + 3 alongamentos de membros inferiores c/15" cada lado
- Discussão geral e feedback.

Atividades desenvolvidas 12/05/2020

Objetivo: Coordenação e estabilização.

Descrição do treino:

- 2x1' Corrida frontal tocando as mãos no chão ao final de 5 metros (2x1' c/30");
- Polichinelo (2x20" c/30");
- Saltar no lugar girando os 2 braços (2x20" c/30");
- Saltar com 2 pés juntos e ao mesmo tempo realizar o giro dos 2 braços simultaneamente (2x20" c/30");
- Saltar para direita e para esquerda com os 2 pés juntos (2x20" c/30");
- Saltar no sentido horário num formato de quadrado (1x20");
- Saltar no sentido anti-horário num formato de quadrado (1x20");
- Agachamento em posição de streamline (mirim e petiz fazem utilizando uma cadeira e infantil sem cadeira (2x20" c/30"). Para o infantil foi acrescentado o agachamento unilateral;
- Exercício de sentar em cima dos pés na posição de pernada de peito;
- Discussão geral sobre o retorno das atividades e solicitação para se programarem de participar das lives com os convidados especiais e feedback.

Atividades desenvolvidas 13/05/2020

Objetivo: Lateralidade, especificidade e treino aeróbico leve.

Descrição do treino:

- 3x1' (Infantil) 2x1' (petiz e mirim) de corrida com espaço de 5 metros aproximadamente – ir de frente e voltar de costas;
- 3x1' (Infantil) 2x1' (petiz e mirim) de corrida com espaço de 5 metros aproximadamente – corrida lateralmente;
- Superman de pé (2x20" c/30");



- Streamline com perna de crawl (2x20" c/30");
- Streamline com perna de costas (2x20" c/30");
- Abdominal tocando os pés (2x20" c/30") - somente para categoria infantil;
- Alongamento de membros superiores e membros inferiores, com ênfase em movimentos estáticos.

Atividades desenvolvidas 14/05/2020

Objetivo: Aeróbico leve e força de membros inferiores – funcional.

Material utilizado: Corda e colchonete.

Descrição do treino:

- 3x1' (Infantil) 2x1' (petiz e mirim) pular corda – foi solicitado aos atletas e pais que todos providenciassem uma corda para realizar a atividade. O atleta que não possuía o material executou o exercício da mesma maneira, porém simulando que estava com o item nas mãos;
- Saltar para frente e para trás de forma ininterrupta e usando apenas a ponta dos pés (2x30" c/30");
- Salto horizontal de maneira a tentar alcançar a maior distância possível e sempre de frente (3x de 5 saltos c/30");
- Prancha reta com força abdominal (infantil fez 2x40" c/30") e (mirim e petiz fizeram 2x30" c/30");
- Agachamento isométrico com os braços pra frente sem auxílio externo (infantil fez 2x30" c/30") e (mirim e petiz fizeram 2x20" c/30");
- Agachamento isométrico com os braços pra frente com auxílio externo realizado por uma superfície plana (infantil fez 2x30" c/30") e (mirim e petiz fizeram 2x20" c/30");
- Corrida lunar com apoio na cadeira, ou no sofá ou no chão (2x30").

Atividades desenvolvidas 15/05/2020

Objetivo: Aeróbico leve e QUIZ interativo com perguntas relacionadas com a modalidade natação.

Material utilizado: Corda e colchonete.

Descrição do treino:

- 3x (1x polichinelo de 1' + 1x saltar corda de 1') c/30" e para categoria mirim foi realizada apenas 2 séries;



- 3x (1x prancha reta + 1x de cross fit adaptado de 1') c/30" e para categoria mirim foi realizada apenas 2 séries;
- QUIZ interativo contendo perguntas relacionadas com a natação:

1) Quantos estilos são praticados na natação de competição?

R: Estilo livre, estilo costas, estilo peito, estilo borboleta e estilo medley.

2) Quantas provas são realizadas em estilo livre?

R: 6 provas. 50 livre, 100 livre, 200 livre, 400 livre, 800 livre e 1500 livre.

3) Qual o ano serão realizados os próximos jogos olímpicos?

R: Ano de 2021.

4) Qual o país e cidade serão realizados os próximos jogos olímpicos?

R: Japão e Tóquio.

5) Qual lugar a equipe do Mackenzie Esporte Clube terminou na temporada 2019?

R: 2º lugar geral.

Regras gerais:

- O atleta que chegar primeiro na tela com o item solicitado terá o direito de responder primeiro;
- Caso o atleta responder errado a vez passa para a outra equipe e para o atleta que levantar o dedo primeiro e assim sucessivamente;
- O atleta que acertar a resposta terá o direito de continuar com a próxima pergunta;
- Para somar o ponto do horário e levado em consideração os pontos individuais de cada equipe, ou seja, ao final do QUIZ e naquele horário específico a equipe que somar mais pontos será declarada vencedora e somará 1 ponto geral para sua equipe. Ao final da quarentena somaremos os pontos e declararemos um vencedor.

Divisão das equipes:

EQUIPE PRETA	
Ana Lívia de Almeida Simplício	Julia Lurdes de Almeida Simplício
Cauã Lagares e Queiroz	Indhyara Larah Mendes Maia
João Lucas Lincher Muniz	Manuella Mello Locatelli
Vitória Bastos e Matos	Phellipe Henrique de Souza Paiva
Yasmin Gabrielle Martins Barbosa	Júlia Beatriz Silva Siqueira
André Satuf Rodrigues	Ana Clara Aguiar Silva
Anna Luisa Reis Ribeiro	João Pedro Rodrigues de Castro
Davi Antunes Martins	Juan Pablo Soares do Carmo
Eduardo Luís de Oliveira Evangelista	Luiz Victor de Souza Pereira



Emanuely Vitoria Assunção	Maria Eduarda Lacerda Gomes
Esther Fernandes Freitas Sant'ana	Marina Amaral Pessoa
Guilherme Eduardo de Souza Gois	Matheus Chaves Olimpio
Henrique Drubsky de Melo Couto	Miguel Viana Gomes
Isabela Faria Guedes	Sávio Guilherme Santos Silva
Arthur Lacerda de Aguiar	Sophia Souto Maior Braga
Arthur Mendes da Costa	Arthur Xavier Ribeiro
Eduardo da Costa Neto	Artur Alves de Araújo
Fábio Viana Gomes	Gabriel Manoel dos Santos
João Victor Rodrigues Ferreira	João Henrique Mello Locatelli
Letícia Tomaz Nunes	Luca Albertini Pereira
Maria Luiza Lincher Muniz	Lucas de Azevedo Ferreira
Mateus Ribeiro de Deus Costa Carvalho	Nathan Alejandro Pereira Soares Ramirez
Rafael Pena Molinari Vieira	Pedro Augusto de Oliveira Fonseca
Sofia Alves de Araújo	Sofia Ambrózio Martins
	Sofia Miranda Cardoso Martins de Souza

Atividades desenvolvidas 18/05/2020

Objetivo: Lateralidade, força de membros superiores e membros inferiores dentro da especificidade da natação.

Material utilizado: Corda e colchonete.

Descrição do treino:

- 2x (1x30" saltar corda com apenas com a perna direita + 1x30" saltar corda com apenas a perna esquerda + agachamento com os braços à frente) c/30";
- 2x (1x30" com 3 apoios fazendo braçada direita simulando o nado de crawl + 1x30" com 3 apoios fazendo braçada esquerda simulando o nado de crawl + 1x30" fazendo apoio frente ao solo) c/30";
- 2x30" Apoio frente ao solo e no momento em que fizer a extensão dos cotovelos o atleta deverá executar uma palma. Os atletas no gênero feminino e todos do mirim e petiz executar com os joelhos apoiados no chão;
- Alongamento da região torácica com auxílio de música relaxante do YouTube.

Atividades desenvolvidas 19/05/2020

Objetivo: Equilíbrio e flexibilidade dentro da especificidade da natação.

Material utilizado: Corda, colchonete e música.



Descrição do treino:

- 2x (1x30" saltar corda com apenas com a perna direita + 1x30" saltar corda com apenas a perna esquerda + 1x30" saltar corda com as duas pernas) c/30";
- 2x (1x30" com apoio de apenas a perna direita abrir os braços e fazer aviãozinho simulando o momento voo na saída do bloco + 1x30" com apoio de apenas a perna esquerda abrir os braços e fazer aviãozinho simulando o momento voo na saída do bloco) c/30" + deitado no colchonete fazer a extensão do tronco com as mãos perto da cabeça) c/30";
- 2x (1x30" com a apoio das duas mãos e da cabeça no solo executar a ponte com o quadril bem alto + 1x30" com a apoio das duas mãos e sem o da cabeça no solo executar a ponte com o quadril bem alto + 1x30" sentar em cima dos pés e tentar deitar para trás o máximo que conseguir;
- Alongamentos gerais de membros superiores e inferiores.

Atividades desenvolvidas 20/05/2020

Objetivo: 1ª parte: aeróbico; 2ª parte: teoria da técnica dos 4 estilos.

Material utilizado: Corda, colchonete e música.

Descrição do treino:

- 1ª parte: 3x (1x30" saltar corda com as duas pernas + 1x30" polichinelo + 1x30" prancha reta) c/30";
- 2ª parte: treino teórico com aspectos importantes sobre a técnica dos 4 estilos, conforme demonstrado abaixo:

1

TÉCNICAS 4 ESTILOS

2

Posição do corpo:

- Plano = água;
- Na superfície;
- Em todos os estilos;

3

Posição dos cotovelos:

- Dedo, punho e cotovelo;
- Sempre mais alto que as mãos;
- Nunca cotovelado;

Posição das pernas:

- Crawl = ponta de pé;
- Costas, ponta de pé;
- Peito, joelhos apontando p/ fundo;
- Borboleta, ponta de pé;

4



Atividades desenvolvidas 21/05/2020

Objetivo: Aeróbico e fortalecimento do CORE com movimentos estabilizadores e específicos de nado.

Material utilizado: Corda e colchonete.

Descrição do treino:

- 3x (pular corda 1x30" + executar o polichinelo com deslocamento lateral 1x30" + cross fit adaptado com streamline 1x30" + prancha reta 1x30" + prancha lateral para o lado direito 1x30" + prancha lateral para o lado esquerdo 1x30") c/30" depois de executar todos os exercícios listados.

Atividades desenvolvidas 22/05/2020

Objetivo: 1ª parte: Fortalecimento do CORE com movimentos estabilizadores e específicos de nado; 2ª parte: QUIZ interativo.

Descrição do treino:

- 3x (1x30" "Superman" com braço direito e perna esquerda estendidos + 1x30" "Superman" com braço esquerdo e perna direita estendidos + 1x30" prancha lateral fazendo braçada de crawl com o braço direito + 1x30" prancha lateral fazendo braçada de crawl com o braço esquerdo) c/30"
- QUIZ interativo com as perguntas relacionadas ao ex nadador Michel Phelps:

1) Quantos anos tinha o nadador quando bateu seu 1º recorde?

R: 10 anos.

2) Qual foi a prova que o nadador bateu seu 1º recorde?

R: 100 metros borboleta.

3) Quantas medalhas ele conquistou nos jogos olímpicos?

R: 28 no total.

4) Qual era o nome do seu treinador?

R: Bob Bowman.

5) Quantos recordes de categoria ele conseguiu bater?

R: 12 recordes.



6. Quantos anos ele tinha quando disputou seu 1º jogos olímpicos? Qual foi o ano?

R: 15 anos. No ano de 2000.

Para acessar as informações do quiz da semana foi utilizado uma consulta ao site citado abaixo:

<https://swimchannel.net/curiosidade/32-fatos-que-voce-nao-sabia-sobre-michael-phelps/>

OBS: As regras do jogo e a divisão das equipes para o QUIZ, foram explicadas na semana anterior (dia 15/05/20).

Atividades desenvolvidas 25/05/2020

Objetivo: Estabilizadores do CORE dentro da especificidade da natação.

Descrição do treino:

- Alongamento dinâmico elevando os dois braços perto da cabeça para direita e para esquerda (1x20);
- Alongamento dinâmico elevando os dois braços acima da cabeça (1x20");
- Chute frontal com a perna contrária da mão estendida na frente (executar o chute com a ponta dos pés de maneira que faça a alavanca atrás com muita amplitude) (2x30" c/30");
- Prancha com cotovelo estendidos e depois executar a flexão de quadril de maneira cruzada com o joelho esquerdo em direção à mão direita e logo depois o joelho direito em direção a mão esquerda (2x30" c/30");
- Com as palmas das mãos no chão descer com o corpo até o chão e ficar com a coluna estendida por dois segundos e retornar a posição original (2x30" c/30");
- Abdominal na posição do streamline de barriga para cima fazer extensão da perna direita, depois da perna esquerda e depois das duas simultaneamente (2x30" c/30");
- De barriga para baixo bater perna de crawl com movimentos de extensão de lombar (2x30").
- Corrida estacionária com movimentos coordenados de braços com as pernas e elevação dos joelhos;

OBS: Para os atletas do infantil uma série a mais de cada exercício.

Atividades desenvolvidas 26/05/2020



Objetivo: Estabilizadores do CORE dentro da especificidade da natação + treino aeróbico + técnica da braçada do nado de crawl.

Material utilizado: Corda, colchonete e extensor.

Descrição do treino:

- 3x1' (1ª Pular corda 30" com as duas pernas e 30" somente com a perna direita + 2ª pular corda 30" com as duas pernas e 30" somente com a perna esquerda + 1' pular corda com as duas pernas) c/30";
- 3x30" prancha reta, sendo (1ª tocando a mão na mão que está apoiada no chão + 2ª tocando a mão no ombro oposto ao movimento + 3ª tocando a mão no quadril do mesmo oposto ao movimento) c/30";
- 3x30" (cadeirinha com apoio na parede em qualquer superfície rígida e verticalizada que suporte o peso do corpo) c/30";

OBS: Exercitar os movimentos acima em duas séries totais.

- Braçada do nado de crawl e borboleta com cotovelo alto de forma unilateral e bilateral usando:



Atividades desenvolvidas 27/05/2020

Objetivo: Treino leve aeróbico + força de abdômen + força de membros inferiores + teoria da natação com os erros mais comuns de cada estilo em apresentação virtual no Power Point.

Material utilizado: Corda e colchonete.



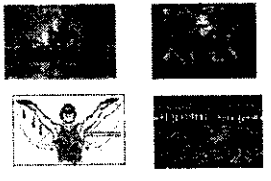
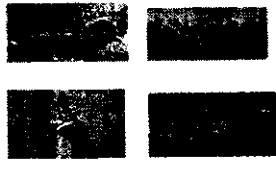
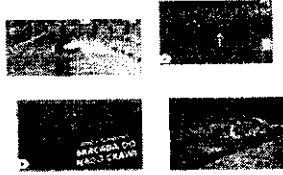
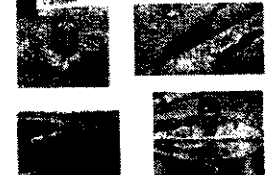
Descrição do treino:

1ª parte:

- 2x (1' de corda saltando com os dois pés utilizando uma corda e quem não tiver o material faz como se estivesse segurando a corda apenas com saltitos e giro dos braços + 1' de abdominal isométrico com a prancha reta e apoiado no chão com os cotovelos + 1' de força de quadríceps usando uma superfície lisa e rígida que suporte o peso do nadador, realizar isometria em 90 graus sem auxílio dos braços) c/30";

2ª parte:

- Treino teórico contendo os quatro erros mais comuns dos quatro estilos de competição (crawl, costas, peito e borboleta), contendo os erros e dicas para

<p>Erros comuns na natação</p> <p>Prof. Alexandre Mendes</p>	<p>Nado costas</p> <ul style="list-style-type: none">• Cabeça alta;• Pernas fundas;• Braçada muito aberta ou multifechada;• Nadar em zig-zag;	
<p>2 Nado crawl</p> <ul style="list-style-type: none">• Cabeça alta;• Pernas fundas;• Braçada passando da linha do nariz;• Respiração lateral olhando para cima;		<p>8 Nado borboleta</p> <ul style="list-style-type: none">• Mexer muito a cabeça;• Olhar para o lado;• Streamline cabeça alta;• Levantar demais na respiração;
	<p>Nado peito</p> <ul style="list-style-type: none">• Mexer muito a cabeça;• Na pernada joelhos muito abertos e/ou p/ frente;• Braçada c/ cotovelo caído;• Recuperação dos braços soma da linha de água;	

eliminá-los, conforme discriminado abaixo:

Atividades desenvolvidas 28/05/2020

Objetivo: Treino aeróbico moderado + força de membros inferiores + mobilidade global + palestra do Coach Alex Pussieldi.

Descrição do treino:

1ª parte:



- 1x c/30" (1x30" Cross fit adaptado com streamline da natação + 1x30" agachamento com braços a frente + 1x30" corrida estacionário elevando os joelhos;
- 1x c/30" (1x40" Cross fit adaptado com streamline da natação + 1x40" agachamento com braços a frente + 1x40" corrida estacionário elevando os joelhos;
- 1x c/30" (1x50" Cross fit adaptado com streamline da natação + 1x50" agachamento com braços a frente + 1x50" corrida estacionário elevando os joelhos;
- 3x1' de corrida tocando o chão de um lado ao outro;
- Alongamentos gerais.

2ª parte (apenas treino das 15h às 16h20):

- Treino teórico com Coach Alex Pussieldi

Atividades desenvolvidas 29/05/2020

Objetivo: 1ª parte: treino aeróbico moderado + força de membros inferiores + força de abdômen; 2ª parte: QUIZ interativo.

Material utilizado: Corda e coichonete.

Descrição do treino:

1ª Parte:

- 3x (1' pulando corda + 1' prancha reta + 1' cadeirinha) c/30";

2ª Parte:

- QUIZ interativo com as perguntas relacionadas ao Troféu Maria Lenk:

1) Em qual ano foi disputada a primeira competição?

R: 1962.

2) Qual foi a cidade em que ocorreu a primeira competição com o nome de Maria Lenk?

R: Cidade de Porto Alegre.

3) Quais foram os dois principais nadadores do Brasil na década de noventa nas provas de velocidade?

R: Xuxa e Gustavo Borges.

4) Qual o nome do nadador que conquistou treze vitórias nos 400 metros medley entre os anos de 2003 e 2015?



R: Thiago Pereira.

5) Qual o nome dos dois nadadores que venceram provas individuais em todos os estilos na história da competição?

R: Joanna Maranhão e Thiago Pereira.

6) Quais os nomes dos dois maiores nadadores olímpicos do Brasil neste século?

R: Thiago Pereira e César Cielo;

Para acessar as informações do quiz da semana foi utilizado uma consulta ao site citado abaixo:

<https://swimchannel.net/curiosidade/trofeu-maria-lenk-18-verdades-1-mentira/>

OBS: As regras do jogo e a divisão das equipes para o QUIZ, foram explicadas na primeira semana (dia 15/05/20).

Belo Horizonte, 31 de Maio de 2020.

Ass. Técnico Responsável: _____

PLANO DE TREINO	
MODALIDADE:	NATAÇÃO
CATEGORIA:	MIRIM, PETIZ E INFANTIL
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	HENRIQUE MARCIO ALVES PEREIRA
MÊS:	JUNHO



OBS: o treino será realizado em conjunto com as três categorias (mirim, petiz e infantil), pois pude perceber que se fizéssemos separando as categorias a adesão seria baixa e dificultaria com que todos participassem e por isso foi adotado a realização em conjunto e com distribuição de 3 horários durante o dia, sendo uma às 9h, outra às 14h e por fim às 15h. Foi orientado aos atletas do mirim e do petiz II que priorizassem o horário das 9h e das 14h e o petiz II e infantil o horário das 15h. As categorias de mirim e petiz fazem pequenas adaptações para facilitar a execução.

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Aeróbico + Força geral + CORE	Aeróbico + Força membros superiores + CORE	Estabilização + Teoria da natação	Aeróbico + Força membros inferiores + CORE + Live especial	Estabilização + Jogo interativo

Atividades desenvolvidas 01/06/2020

Objetivo: aeróbico, força e flexibilidade com alguns exercícios de "Dry land".

Material utilizado: corda, colchonete, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line.

Descrição do treino:

Parte 1: repetir essa série 3 vezes com intervalo de 30" e durante a execução fazer 30" cada atividade sem itervalo

- Saltar corda utilizando uma corda e quem não tem simula com saltos e movimentos parecidos com os braços;
- Corrida Lunar com apoio frente ao solo e elevação alternada dos joelhos;
- Cross fit adaptado com movimento final de "streamline";
- Corrida lunar com apoio frente ao solo e elevação das duas pernas juntas;





Parte 2: repetir essa série 3 vezes com intervalo de 30" e durante a execução fazer 30" cada atividade sem intervalo

- Prancha reta com quatro apoios no chão;
- Estabilizadores invertidos "superman", sendo braço direito em extensão e perna esquerda em extensão com apenas dois apoios;
- Prancha lateral com cotovelo direito apoiado no chão (para mirim e petiz que achar muito difícil fazendo com os joelhos apoiados no chão);
- Estabilizadores invertidos "superman", sendo braço esquerdo em extensão e perna direita em extensão com apenas dois apoios;
- Prancha lateral com cotovelo esquerdo apoiado no chão (para mirim e petiz que achar muito difícil fazendo com os joelhos apoiados no chão);
- 15" cada atividade (Alongamentos de esternocleidomastoide, tríceps, deitoides, quadríceps deitado de barriga para baixo, panturrilha na parede ou escada e lombar);

Atividades desenvolvidas 02/06/20:

Objetivo: aeróbico intenso, força de CORE e flexibilidade;

Material utilizado: um banco, ou sofá ou cadeira, colchonete, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line.

Descrição do treino:

Repetir essa série 3 vezes com intervalo de 30" e durante os exercícios não teremos intervalo

- 1 minuto (subir no banco apenas com perna direita e descer com as duas pernas);
- 1 minuto (subir no banco apenas com perna direita e descer com as duas pernas);
- 1 minuto (subir no banco com a perna direita e descer com as duas pernas e logo após subir no banco a perna esquerda esquerda e descer com as duas);
- 1 minuto de apoio frente ao solo: tocar com a mão direita no ombro esquerdo, depois tocar com a mão esquerda no ombro direito / tocar com a mão direita no lado direito do quadril e tocar com a mão esquerda no lado esquerdo do quadril;



- 1x30" prancha reta com elevação da perna direita;
- 1x30" prancha reta com elevação da perna esquerda;
- Alongamentos gerais de membros inferiores.



Atividades desenvolvidas 03/06/20:

Objetivo: estabilização e teoria das saídas utilizadas na natação de competição

1ª parte: estabilização

2ª parte: teoria sobre as saídas da natação competitiva;

Material utilizado: programa do Power point, figuras de natação, corda, colchonete.

Descrição do treino:

1ª parte: executar apenas 1 vez sem intervalo entre os exercícios:

- Pular corda + realizar saltitos para frente e para trás com as mãos no quadril;
- Prancha reta com 4 apoios + Superman invertido com braço direito + superman invertido com braço esquerdo;

2ª parte: teoria sobre as saídas da natação competitiva em que os itens abaixo foram abordados:



1

Saídas

Prof. Henrique Marcio

5

Posição correta:

- Olhar levemente para os pés;
- Manter o quadril alto;
- Deixar o pé da frente "preso" na borda;
- Deixa o pé da trás c/ bom apoio;
- Cuidado p/ não desequilibrar;

9

2

Tipos de bloco:

6

10

Saída dentro d'água:

3

Tipos de saída de cima:

7

11

Posição correta:

- Olhar para o bloco;
- Manter o quadril alto;
- Deixar os pés na linha da água;
- Segurar lateral ou no meio do bloco;
- Usar pedaleira quando possível;
- Não apoiar os joelhos na parede;

4

Comparação:

- 2 pés juntos x pé a frente e pé atrás
- Qual a mais usada?
- Qual a diferença?
- Qual eu devo usar?
- E no revezamento?

8

Sequência correta:

- Voo;
- Entrada na água;
- Streamline;
- Transição para o nado.

12

13

Sequência correta:

- Voo;
- Entrada na água;
- Streamline;
- Transição para o nado.

14

Atividades desenvolvidas 04/06/20:

Objetivo: Aeróbico + Força membros inferiores + CORE

Material utilizado: corda, colchonete, música da internet, um banco, ou um sofá, ou uma cama, ou dois tijolos, ou qualquer superfície plana que suporte o peso corporal dos atletas (a foto do item encontra-se nos treinos acima).

Descrição do treino:

- Subir no obstáculo apenas com a perna direita execução de 30";
- Subir no obstáculo apenas com a perna esquerda execução de 30";
- Pular corda com execução de 30".

OBS: após o término do exercícios supracitados dar intervalo de 1 minuto e executar a série novamente;

- Polichinelo execução de 30";
- Polisapato execução de 30";
- Agachamento execução de 30".

OBS: após o término do exercícios supracitados dar intervalo de 1 minuto e executar a série novamente;

OBS: após o fim da execução das 2 séries, a sequência será a seguinte e sem intervalos 2 vezes:

- Subir no obstáculo apenas com a perna direita execução de 30";
- Subir no obstáculo apenas com a perna esquerda execução de 30";
- Pular corda com execução de 30";
- Polichinelo execução de 30";
- Polisapato execução de 30";
- Agachamento execução de 30";
- Alongamentos gerais de membros superiores e inferiores.



OBS: No horário das 15h a realização de uma live especial com atleta Olímpico



Ítalo Manzine, com os seguintes itens abordados:

Formado nas piscinas do Ideal Clube de Paraguaçu, em Minas Gerais, começou a nadar aos cinco anos de idade. Em 2009, Ítalo transferiu-se para sua cidade natal, quando representou o Mackenzie Esporte Clube até o final da temporada de 2011. Com apenas dois anos participando da natação competitiva, o ano de 2011 veio consagrar a determinação de Ítalo Manzine, sagrando-se campeão brasileiro em todas as três provas de sua categoria, na modalidade 50 metros livre: Campeonato Brasileiro Junior de Inverno, Campeonato Brasileiro Junior de Verão e Campeonato Brasileiro Junior Interfederativo). Se no ano de 2010, aos dezoito anos, Ítalo Manzine havia terminado a temporada como o décimo mais rápido atleta do Brasil nos 50 metros nado livre (em todas as categorias), em 2011 e com apenas dezenove anos ele foi além: fechou a temporada como o quarto mais rápido do Brasil, atrás apenas de César Cielo, (recordista mundial), Bruno Fratus e Nicholas Santos. No ranking mundial, Ítalo Manzine fechou o ano de 2011 como o 74º melhor tempo na prova dos 50 metros livre em piscina olímpica. A competição que lançou Ítalo Manzine definitivamente entre os melhores do Brasil foi o Troféu José Finkel de Natação, realizado em Belo Horizonte, em agosto de 2011. Naquela ocasião, e com todos os olhares voltados para o campeão e recordista mundial César Cielo, foi Ítalo Manzine quem roubou a cena. A parte superior do bloco de partida do nadador mineiro se soltou, tirando o jovem, de apenas 19 anos, das finais. Por volta das 19 horas, após o reconhecimento do erro na estrutura do equipamento pela direção técnica, Ítalo Manzine voltou sozinho à piscina para uma nova tomada de tempo e, sob os olhares de todos os presentes, fez o terceiro melhor tempo das eliminatórias, atrás apenas de Nicholas Santos, e a cinco décimos de segundo de César Cielo. Tal façanha chamou a atenção não apenas da mídia nacional mas também internacional. Entre os anos de 2012 e 2013 representou o Esporte Clube Pinheiros de São Paulo, onde sagrou-se campeão brasileiro nos revezamentos 4x100 metros livre, em Guaratinguetá, em 2012; e 4x50 metros livre em Porto Alegre, em 2013. No início de 2014, Ítalo Manzine se transferiu para Belo Horizonte e para o Minas Tênis Clube, onde treina sob o comando do *head coach* Scott Volkens e ao lado do campeão olímpico César Cielo. Nadando pelo Minas Tênis Clube já em 2014, sagrou-se campeão brasileiro, com quebra de recorde de campeonato, nos revezamentos 4x100 e 4x50 metros livre, no Campeonato Brasileiro Sênior de Inverno, no Rio de Janeiro. Neste mesmo campeonato, Ítalo Manzine conquistou a medalha de prata na prova dos 50 metros livre. No Campeonato Brasileiro Absoluto de Natação, o Troféu José Finkel, além de sagrar-se campeão brasileiro no revezamento 4x50 metros livre, fez história ao conquistar o vice-campeonato na prova dos 50 metros livre, ficando atrás apenas do campeão César Cielo. Confirmando a excelente fase, Ítalo Manzine encerrou o ano de 2014 sagrando-se campeão brasileiro no revezamento 4x50 metros livre, no Campeonato Brasileiro Sênior de Verão - Troféu Daltely Guimarães, juntamente com César Cielo, Fernando Souza da Silva e Felipe Martins. Neste mesmo campeonato, Ítalo Manzine classificou-se com o quarto melhor tempo na prova dos 50 metros livre, se habilitando para a grande final do Open de Natação. À tarde, o atleta voltou à piscina do Botafogo para disputar a final dos 50 metros livre, fazendo o melhor tempo de sua carreira, conquistando a medalha de bronze e superando os índices exigidos pela Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos para participação



nos Jogos Pan-Americanos de 2015, realizados em Toronto (Canadá), no período de 14 a 18 de julho de 2015; e participação no Kazan 2015, realizado na cidade de Kazan (Rússia), no período de 2 a 9 de agosto de 2015. Nos 50 metros livre, em piscina de 25 metros, Ítalo Manzine terminou a temporada de 2014 na 22ª colocação do ranking mundial e, em piscina de 50 metros, na 41ª colocação. Em 2015, ano de seletiva para os Jogos Olímpicos de Verão de 2016, Ítalo Manzine sagrou-se campeão no revezamento 4x50 metros estilo livre pelo Minas Tênis Clube, no Troféu Maria Lenk, juntamente com César Cielo, Alan Vitória e Felipe Martins. No troféu José Finkel de Natação, Ítalo conquistou, pelo segundo ano consecutivo, o vice campeonato brasileiro na prova dos 50 metros livre, nadando por duas vezes abaixo do índice olímpico da prova. Fechando com chave de ouro o ano que antecedeu os Jogos Olímpicos de Verão de 2016, Ítalo Manzine não apenas sagrou-se campeão no revezamento 4x50 livre no Campeonato Brasileiro Sênior de Verão, realizado em Palhoça, como conquistou o vice campeonato na prova dos 50 metros livre no Campeonato Open Correios de Natação, superando índice de participação para as olimpíadas e assumindo, naquela que foi a primeira de duas seletivas a serem realizadas pela Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos, uma das vagas existentes para a prova. O tempo obtido por Ítalo Manzine Duarte, 22'08, o posicionou entre os vinte e cinco mais rápidos do mundo naquela temporada, segundo critérios da FINA. Em 2016, ano olímpico, por ocasião da última seletiva, no Troféu Maria Lenk realizado no Parque Aquático Olímpico, em abril, no Rio de Janeiro, Ítalo Manzine, que havia chegado provisoriamente com uma das vagas na prova dos 50 metros livre, foi colocado à prova novamente. Na parte da manhã, nas eliminatórias, Ítalo fez o tempo de 22'16 e viu a vaga olímpica passar justamente para as mãos de César Cielo, que fez 21'99. Na grande final, porém, Ítalo mostrou o quanto é determinado e o quanto estava preparado para defender sua vaga: numa prova emocionante, superou Cielo, cravando 21'82, melhor tempo de sua carreira e sexta melhor marca mundial do ano na modalidade, garantiu sua vaga para os Jogos Olímpicos de Verão de 2016. Em 11 de agosto de 2016 e em sua primeira participação nos Jogos Olímpicos, Ítalo nadou na última série dos 50 metros nado livre e, com o tempo de 21'96, avançou para as semifinais. Terminou sua participação nos Jogos Olímpicos de Verão de 2016 na décima quinta colocação, com o tempo de 22'05. Em agosto de 2017, representou o Brasil na Universíada de Verão de 2017 em Taipei, China, conquistando a medalha de prata na prova dos 50 metros nado livre, com o tempo de 22'05. Nas semi finais, com o tempo de 21'93, foi posicionado na décima sétima colocação do ranking mundial. Em agosto de 2018, representou o Brasil no 50º Campeonato Mundial Militar de Natação, em Samara, Rússia, onde sagrou-se campeão mundial nos 50 metros livre, com o tempo de 22'47. Na mesma competição Ítalo Manzine também conquistou a medalha de bronze no revezamento 4x100 metros livre misto, juntamente com Felipe Ribeiro, Graciele Herrmann e Manuella Lyrio. Em novembro de 2018, Ítalo Manzine representou o Brasil no Campeonato Sul-Americano de Esportes Aquáticos, em Trujillo, Peru, onde sagrou-se campeão Sul-Americano nos 50 metros livre, com o tempo de 22'45 e campeão no revezamento 4x100 metros livre, juntamente com João de Lucca, Giuliano Rocco e Breno Correia.



Atividades desenvolvidas 05/06/20:

Objetivo: Estabilização de CORE + Jogo interativo

Material utilizado: colchonete, música da internet e link sobre o jogo interativo da semana, conforme apresentado a seguir <http://ermacademia.com.br/10-curiosidades-imperdiveis-sobre-o-universo-da-natacao/>

Descrição do treino:

Hoje o treino se dividirá em duas partes, sendo a primeira de estabilização de CORE e outra com as perguntas do jogo interativo da semana.

1ª parte:

- Prancha reta + prancha lateral direita + prancha lateral esquerda c/30”;
- Cadeirainha + agachamento unilateral com posição de streamline do lado direito + agachamento unilateral com posição de streamline do lado esquerdo c/30”;
- Cross fit adaptado + corrida lunar c/30”;

2ª parte:

Jogo interativo das perguntas sobre as 10 curiosidades imperdíveis da natação extraído de artigos da internet e 6 perguntas sobre o tema proposto.

1) Qual data é comemorado o dia mundial da natação?

R: Dia 08 de abril.

2) Qual país está licalizada a maior piscina do mundo?

R: Chile.

3) Quais as dimensões aproximadas da maior piscina do mundo?

R: 1km de comprimento e 35 metros de profundidade.

4) Quantos milésimos aproximadamente o nadador “gasta” para reagir ao sinal sonoro da largada?

R: de 200 a 400 milésimos.

5) Segundo o artigo, qual a velocidade máxima atingida pelo nadador em provas de nado crawl?

R: 7,2 km/h.



6) Qual esporte praticado pelos soldados romanos e gregos para manter o condicionamento físico?

R: natação.

Atividades desenvolvidas 08/06/2020

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Aeróbico + CORE	Aeróbico + CORE	Aeróbico + CORE + flexibilidade + live especial	Feriado	Estabilização + Jogo interativo

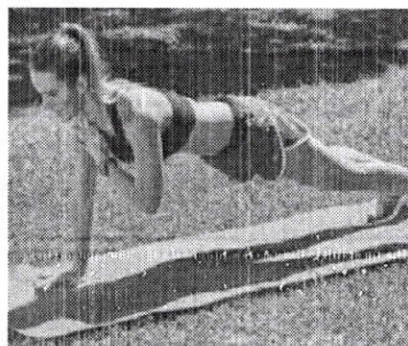
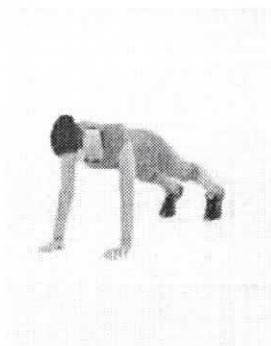
Objetivo: aeróbico e exercícios de "Dry land" com ênfase no CORE

Material utilizado: corda, colchonete, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line.

Descrição do treino:

Repetir essa série 3 vezes com intervalo de 1 minuto

- Prancha com tapa na coxa execução de 30";
- Polichinelo execução de 1';
- Prancha com tapa nos ombros execução de 30";
- Polissapato execução de 1';
- Prancha com tapa nas mãos execução de 30";
- Pular corda execução de 1';
- Prancha com elevação dos braços alternadamente execução de 30".



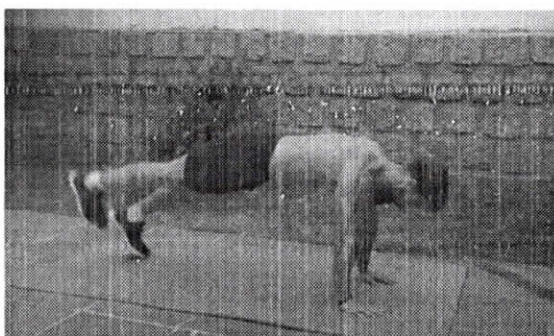
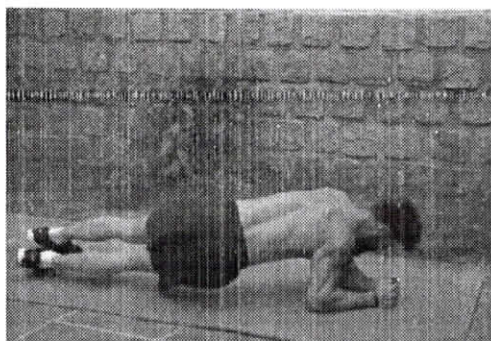
Atividades desenvolvidas 09/06/2020

Objetivo: aeróbico e exercícios de "Dry land" com ênfase no CORE

Material utilizado: corda, colchonete, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line.

Descrição do treino:

- Prancha abrindo e fechando os braços e pernas simultaneamente, com execução de 30";
- Pular corda, com execução de 1';
- Prancha batendo pernas, com execução de 30";
- Polichinelo, com execução de 1';
- Lombar alternando os lados com mãos na cabeça, com execução de 30";
- Polissapato, com execução de 1';
- Prancha com giro do quadril 30";
- Cross fit adaptado 1';



Obs: EXECUTAR OS EXERCÍCIOS ACIMA EM DUAS SÉRIES

Atividades desenvolvidas 10/06/2020

Objetivo: aeróbico, exercícios de "Dry land" com ênfase no CORE, flexibilidade e às 15h teremos live especial

Material utilizado: corda, colchonete, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line.

Descrição do treino:



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio Belo
Horizonte - CEP 30330-100

1559



- ABS abdominal canivete, com execução de 30”;
- Pular corda, com execução de 1’;
- ABS abdominal infra, com execução de 30”;
- Polichinelo, com execução de 1’;
- ABS abdominal giro russo, com execução de 30”;
- Elevação do braço horizontal, com execução de 1’;
- Tapa no peito horizontal, com execução de 30”.

Alongamentos:

- Deitado em decúbito ventral puxar a perna atrás (dir/esq) c/15”;
- Deitado em decúbito dorsal puxar a perna na barriga (dir/esq) c/15”;
- Com pernas abduzidas, alcançar à frente c/15”;
- Idem anterior alcançar perna direita c/15”;
- Idem anterior alcançar perna esquerda c/15”;
- Sentar nos pés c/15”;
- Sentado alcançar os pés a frente;
- Peitoral com auxílio de algum móvel;

