



Voleibol sub-16 ( Técnico Helcio José - 13 de abril 2021)

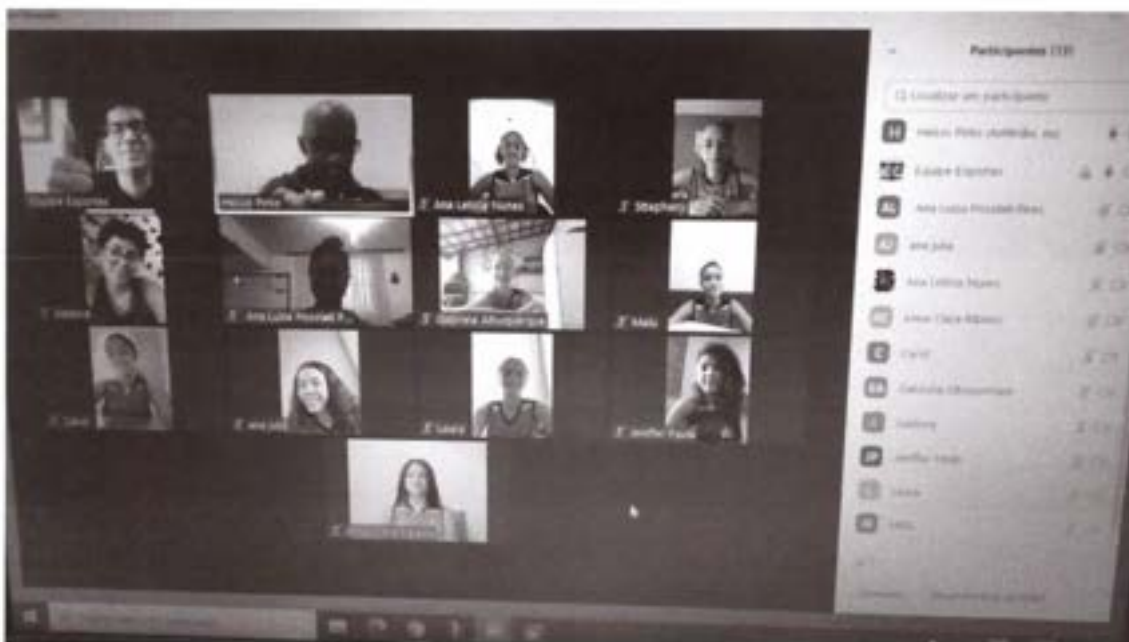


Voleibol sub-18 ( Assistente técnico Gabriel Leite - 13 de abril )

*S*



**DIA 14/04/2021 – ATIVIDADES ON LINE**  
**VÔLEI FEMININO – CATEGORIAS SUB 13 E SUB 14**



**Voleibol sub-15 ( Técnico Hécio José - 14 de abril de 2021)**

8



Preparação física Basquetebol sub-15 , 16 e 17 ( Rafael de Paula e Wilson Félix - 14 de abril)



Fisioterapia Voleibol sub-16 e 18 ( Weslei Silva e Gabriel Leite - 14 de abril 2021)

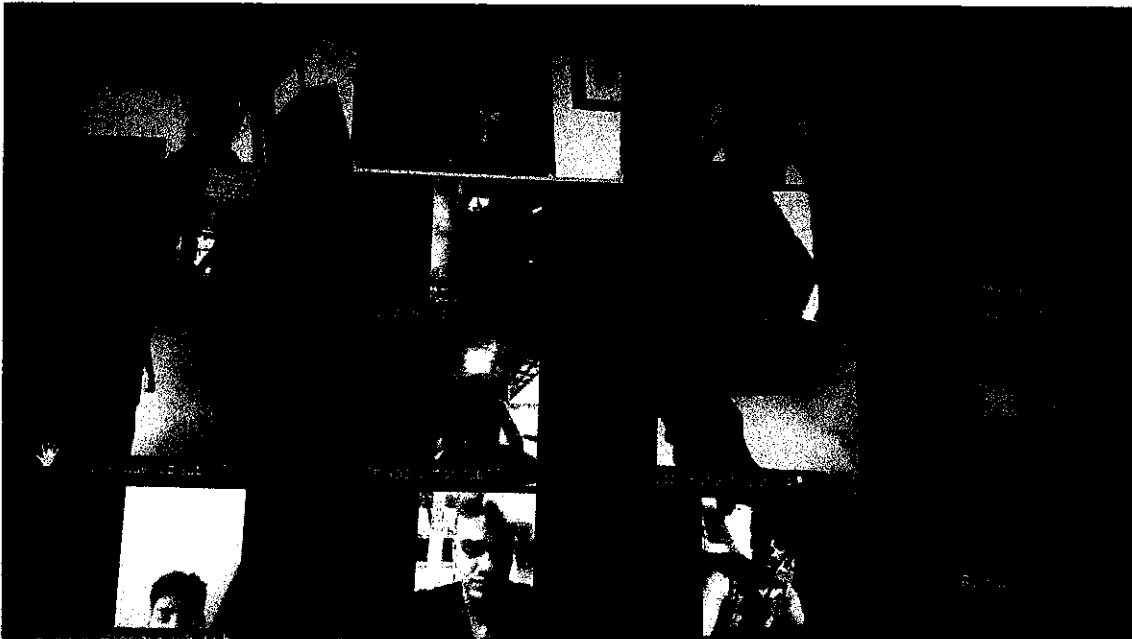
8



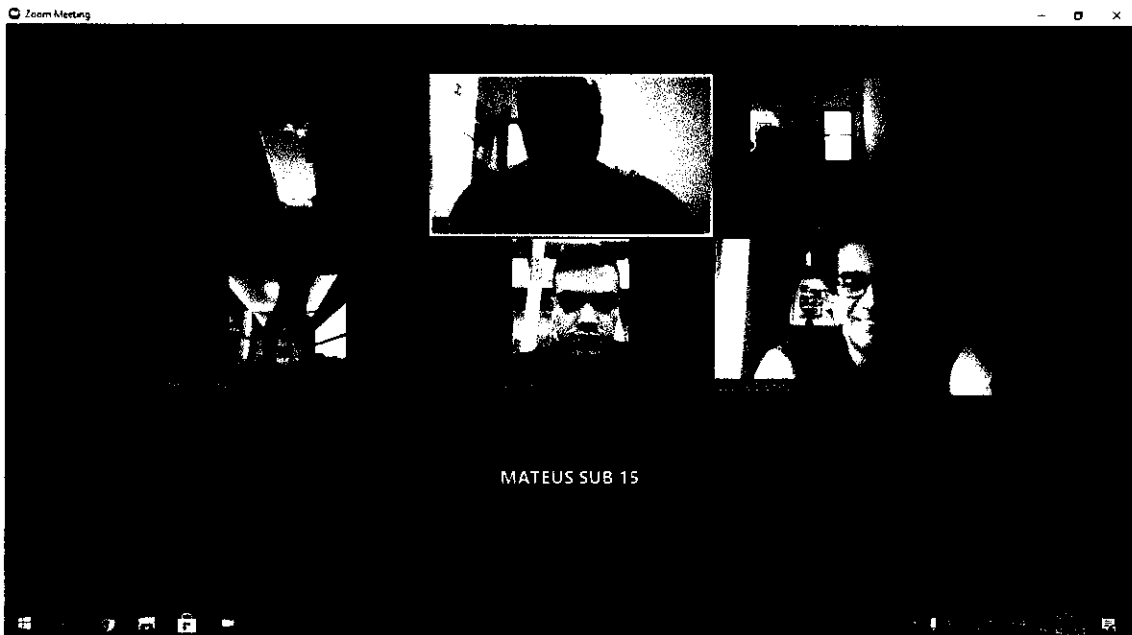
**Natação juvenil e Júnior ( Técnica Joanna Tosta - 14 de abril 2021)**



**Fisioterapia Natação Infantil , Mirim e Petiz ( Weslei Silva e Camila Cotta - 14 de abril )**



Basquetebol sub-14 , 16 e 17 ( Técnico Rappa e Estagiário Luiz Gustavo - 15 de abril 2021)



Basquetebol sub-15 ( Técnico Rafael Claudio e estagiário Gustavo Boechart- 15 de abril 2021)

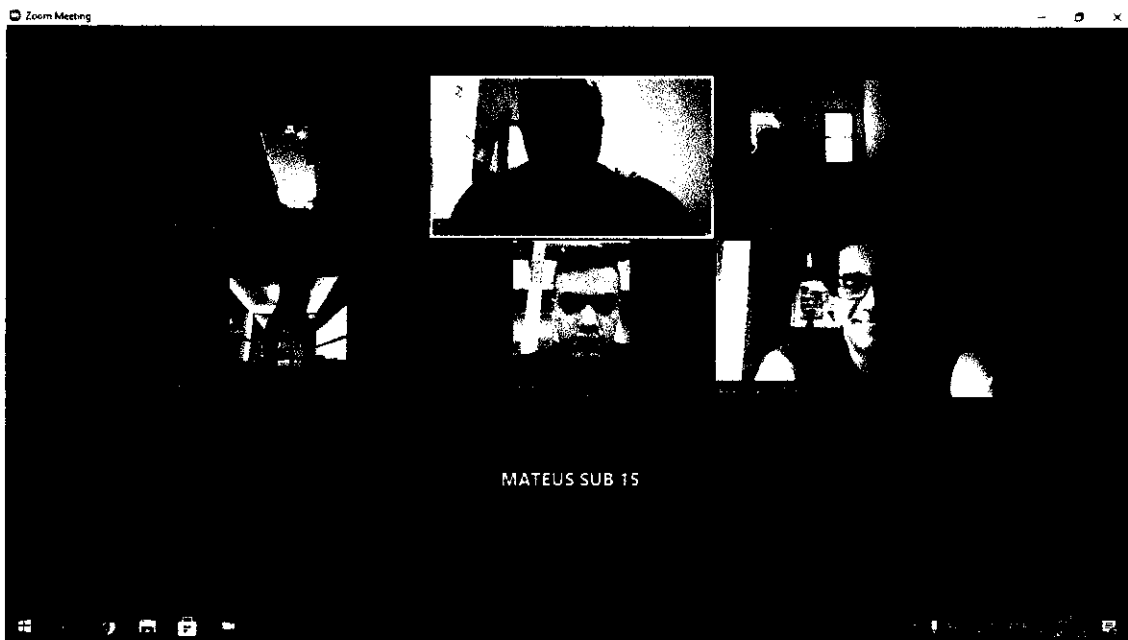
(31) 3223-2611

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

6432



**Fisioterapia Voleibol sub-13 e 14 ( Weslei Silva e Luiz Rocha - 15 de abril 2021)**

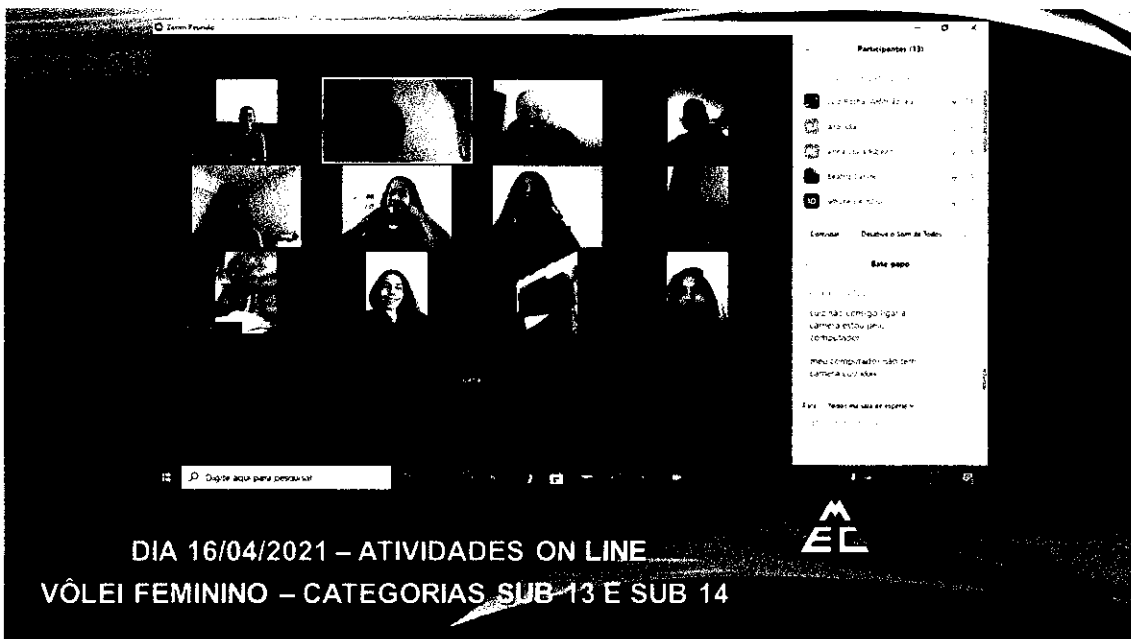


**Basquetebol sub-15 ( Técnico Rafael Claudio - 15 de abril 2021)**

*[Handwritten signature]*



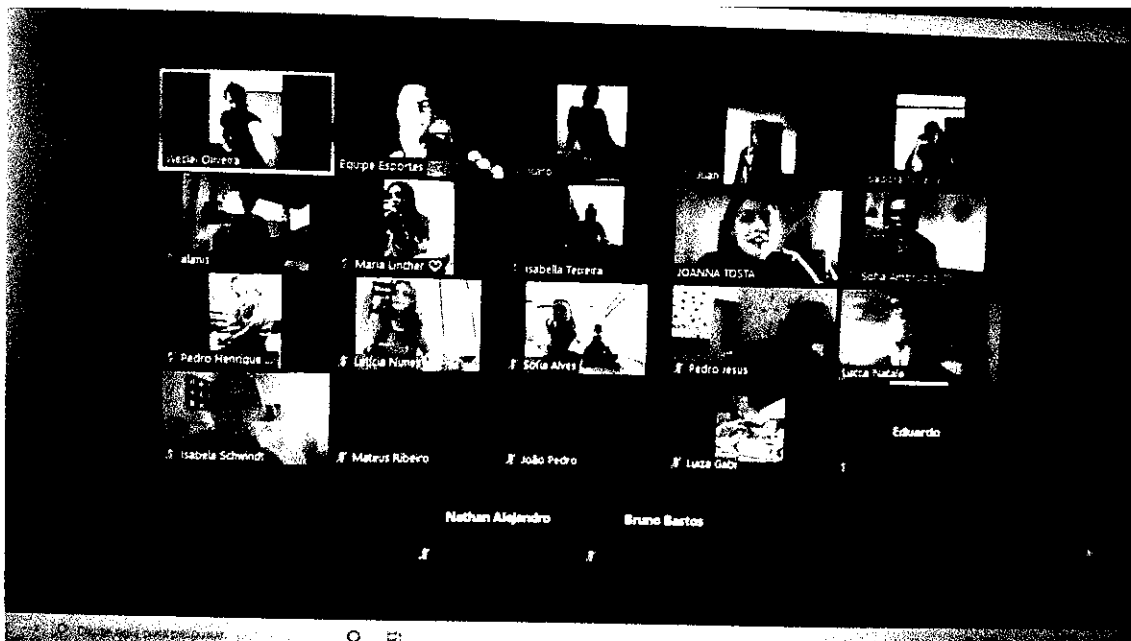
**Basquetebol sub-14 , 16 e 17 ( Técnico Wilson Félix - 15 de abril 2021)**



*Handwritten signature or mark*



**Basquetebol sub-12 a 17 ( Rappa , Rafael , Renan e Boechart - 16 de abril 2021)**



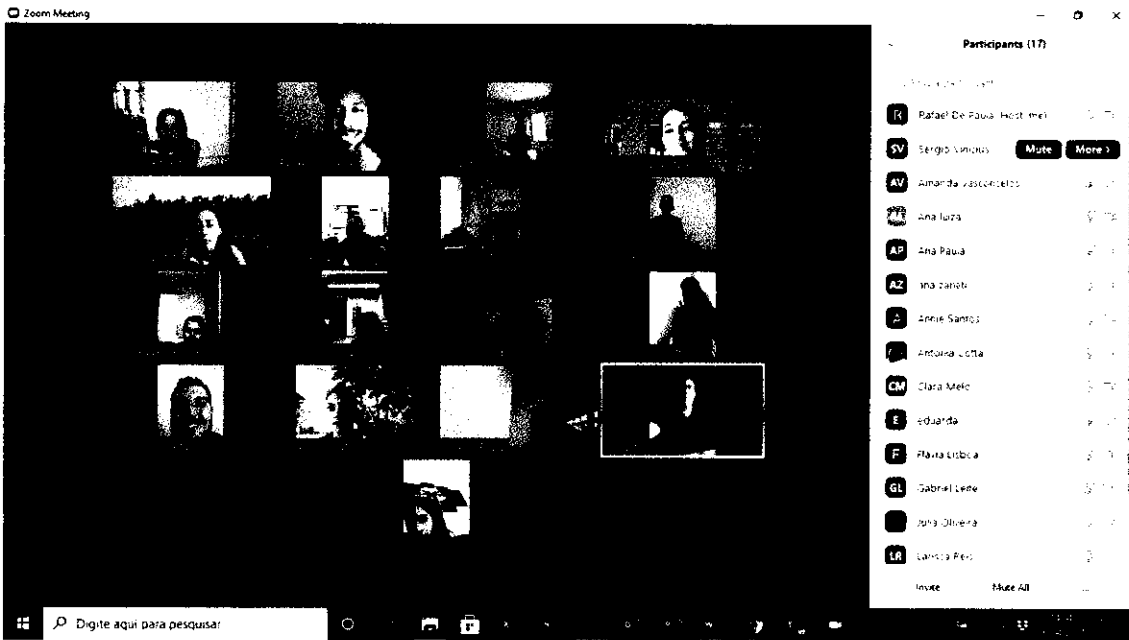
**Fisioterapia Natação Juvenil e Júnior ( Weslei Silva e Joanna Tosta - 16 de abril 2021)**

**(31) 3223-2611**

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio  
Belo Horizonte **6435** CEP 30330-100



**Natação Infantil , Mirim e Petiz 9 Assistente Técnica Camila Cotta - 16 de abril 2021)**



**Preparação Física Voleibol sub-16 e 18 ( Rafael de Paula e Gabriel Leite - 16 de abril 2021)**



Voleibol sub-15 ( Técnico Hélcio José - 16 de abril 2021)



**DIA 19/04/2021 – ATIVIDADES ON LINE**  
**VÔLEI FEMININO – CATEGORIAS SUB 13 E SUB 14**

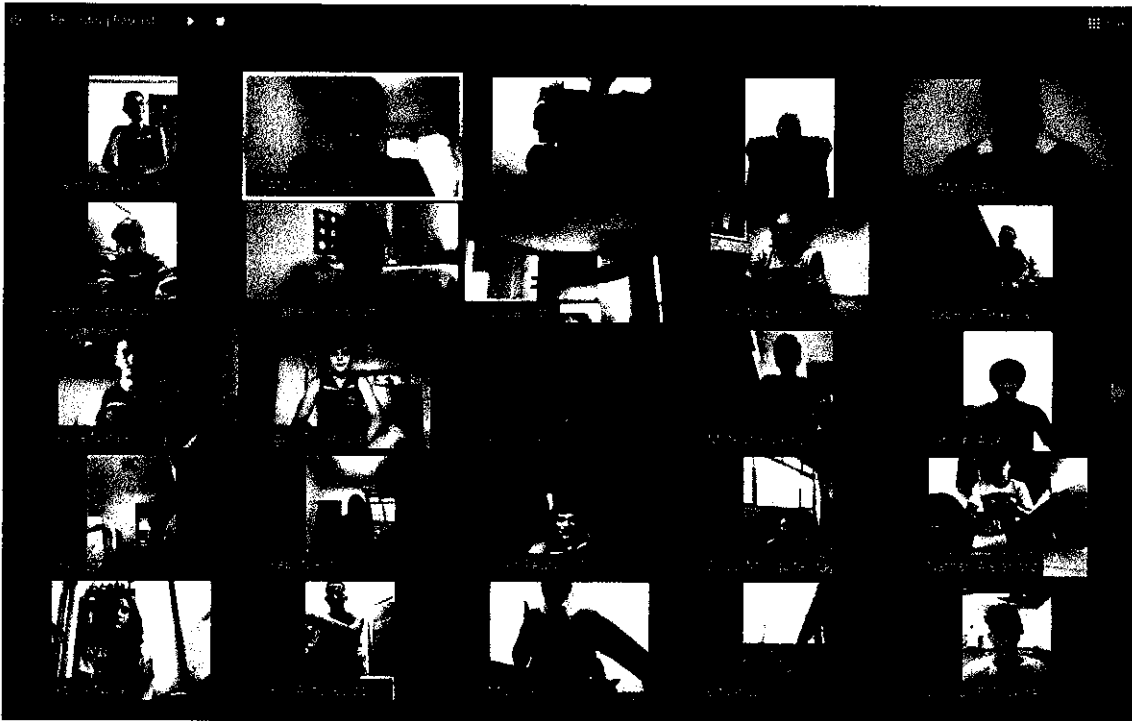




**Fisioterapia Natação Infantil , mirim e petiz ( Weslei e Camila - 19 de abril 2021)**



**Basquetebol sub-12, 13 e 14 ( Assistente técnico Renan Mendonça - 19 de abril 2021)**



**Natação juvenil e Júnior ( Técnica Joanna Tosta - 19 de abril 2021)**



**Prep. física Basquetebol sub-15 , 16 e 17 ( Rafael de Paula , Rafael e Rappa - 19 de abril)**

**(31) 3223-2611**

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio  
Belo Horizonte **6439** CEP 30330-100



Voleibol sub-15 ( Técnico Hélcio - 19 de abril de 2021)



Voleibol sub-18 ( Luiz Rocha e Gabriel Leite - 19 de abril de 2021)

*S*



**DIA 20/04/2021 – ATIVIDADES ON LINE**  
**VÔLEI FEMININO – CATEGORIAS SUB 14 E SUB 15**



**Natação Infantil , Mirim e Petiz ( Assistente técnica Camila Cotta - 20 de abril 2021)**

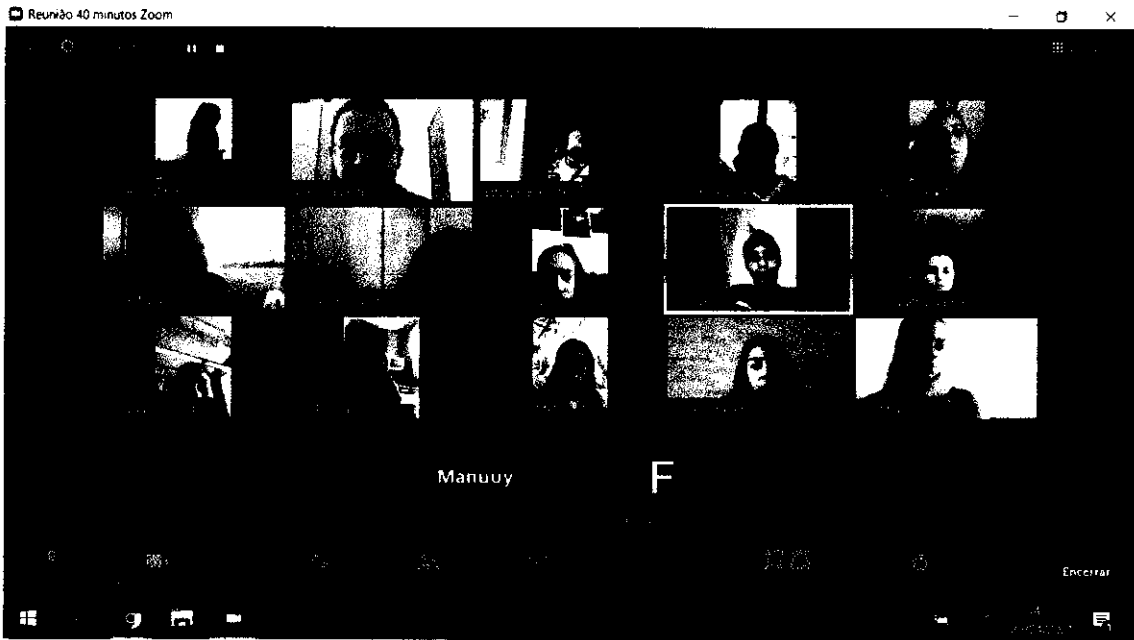




Fisioterapia Natação juvenil júnior ( Weslei Oliveira - 20 de abril 2021)



Voleibol sub-16 ( Técnico Hélcio Pinto - 20 de abril 2021)



**Voleibol sub-18 ( Assistente técnico Gabriel Leite - 20 de abril 2021)**



**Preparação física basquetebol sub-12 , 13 e 14 ( Rafael de Paula e Renan - 20/04/2021)**

**(31) 3223-2611**

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

**6443**



Basquetebol sub-15 ( Técnico Rafael Claudio - 20 de abril 2021)



Preparação física voleibol sub-13 e 14 ( Rafael de Paula e Luiz Rocha - 22 de abril 2021)

(31) 3223-2611

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

6444



Voleibol sub-16 ( Técnico Hélcio José Pinto -22 de abril de 2021)



Voleibol sub-15 ( Técnico HÉLCIO JOSÉ - 22 de abril 2021)

*[Handwritten signature]*

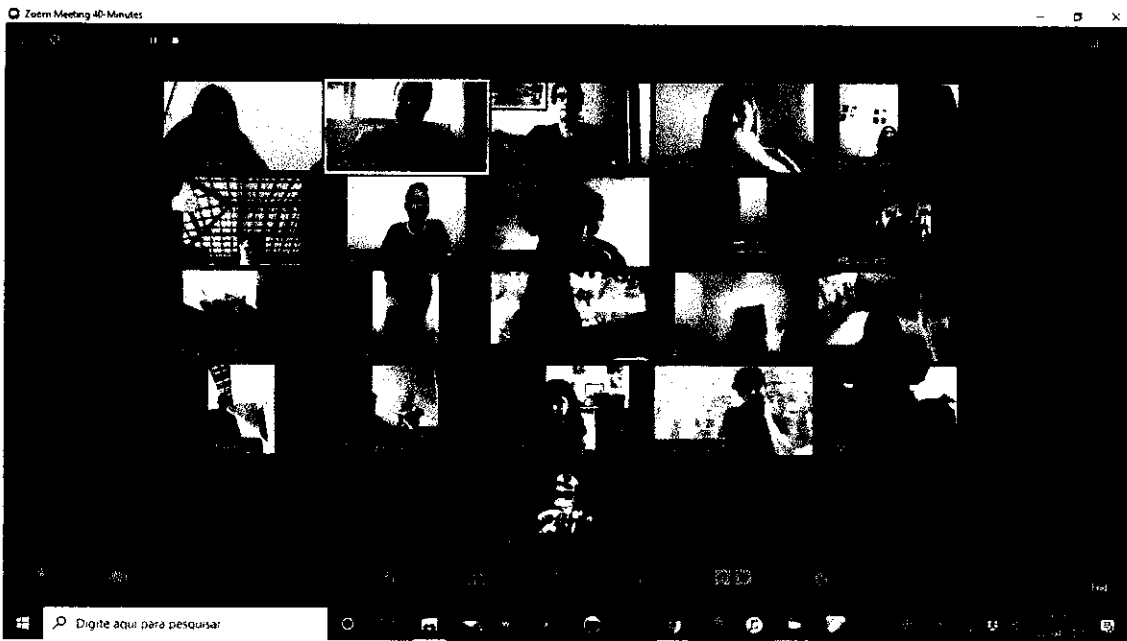


Voleibol Pré equipe ( Técnico e Supervisor Hécio Pinto - 22 de abril 2021)

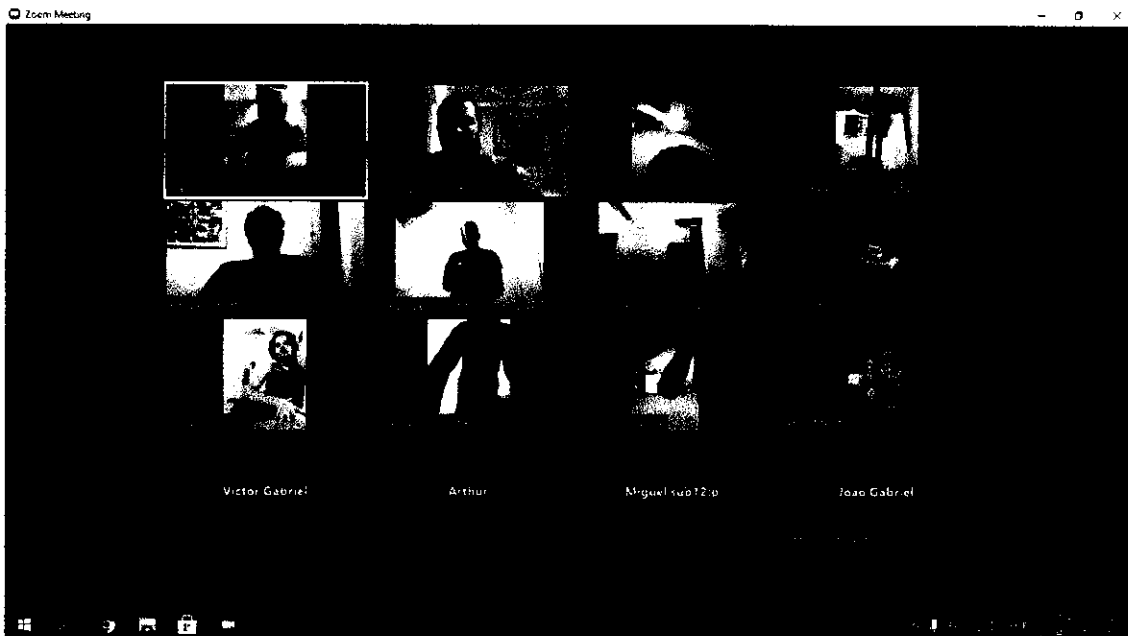


Natação Juvenil e Júnior ( Técnica Joanna Tosta - 22 de abril 2021)





**Natação Infantil , Mirim e Infantil ( Assistente técnica Camila Cotta - 22 de abril 2021)**



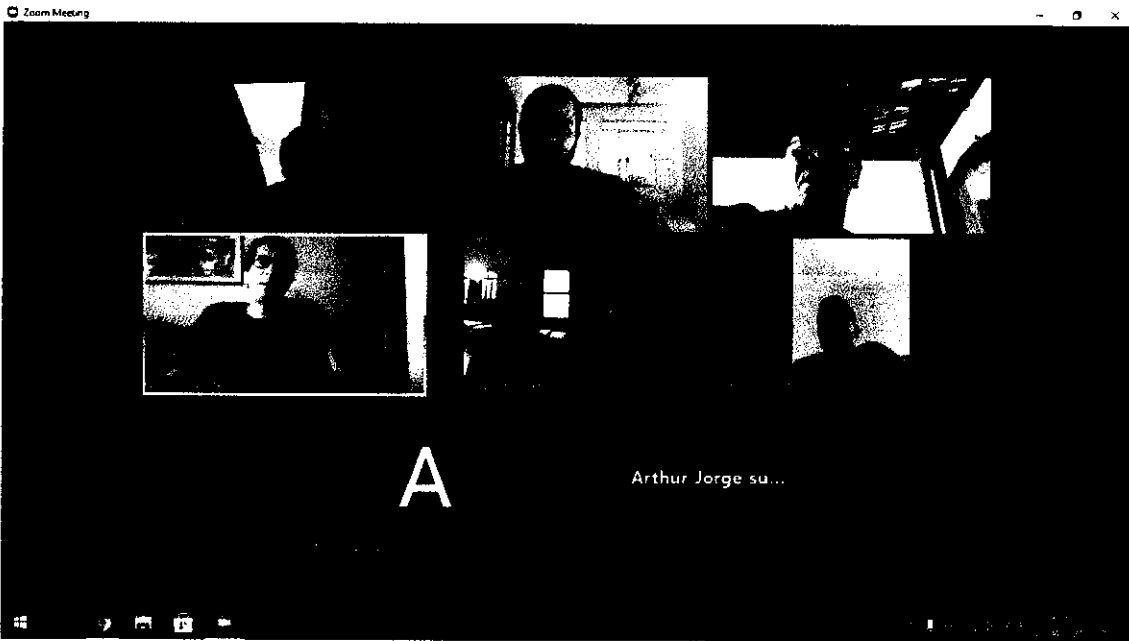
**Fisioterapia basquetebol sub-12,13 e 14 ( Fisioterapeuta Weslei Oliveira - 22 de abril 2021)**

4

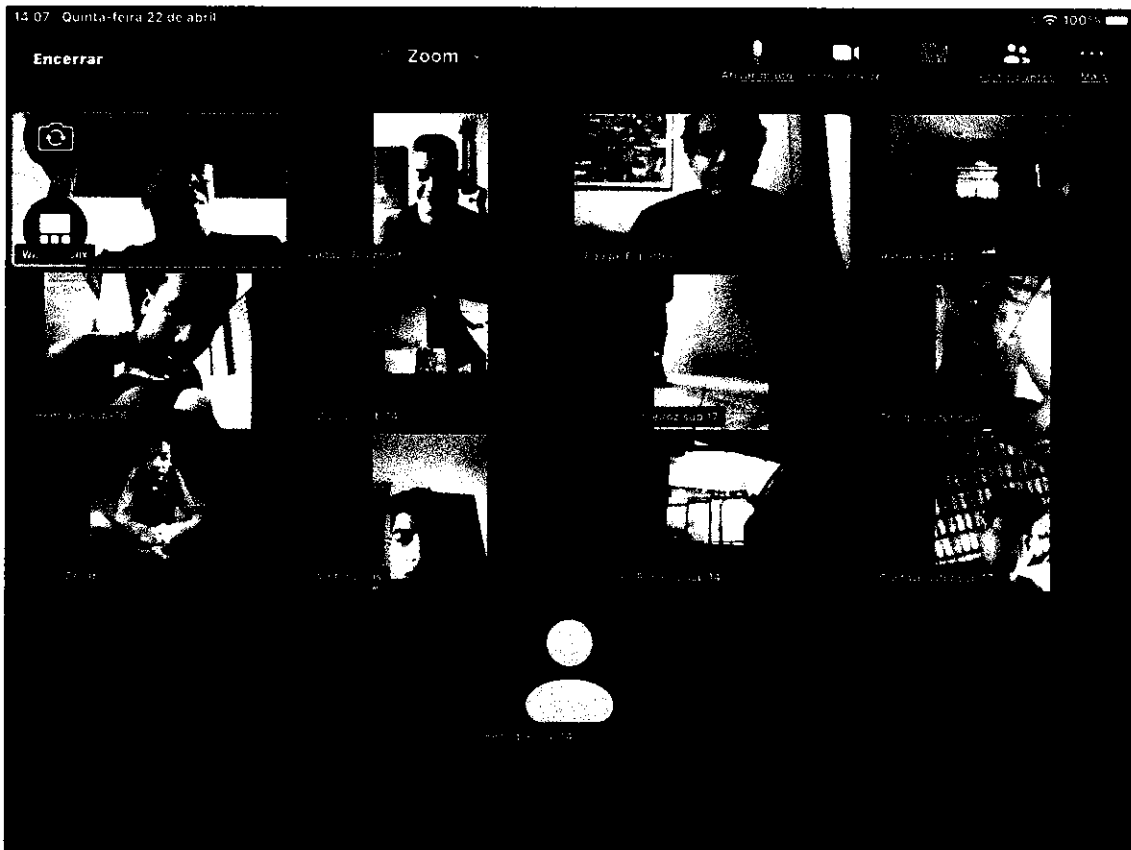
**(31) 3223-2611**

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

**6447**



**Basquetebol sub-15 ( Técnico Rafael Claudio - 22 de abril 2021)**



**Basquetebol sub-14, 16 e 17 ( Técnico Wilson Félix - 22 de abril 2021)**

**(31) 3223-2611**

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

**6448**



VÔLEI FEMININO – CATEGORIAS SUB 13 E SUB 14



Voleibol sub-15 e 16 ( Supervisor e técnico Hécio José Pinto - 23 d abril 2021)

4

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio  
Belo Horizonte 6449 EP 30330-100



**Fisioterapia voleibol sub-16 e 18 ( Profissional Wesley Oliveira - 23 de abril 2021)**



**Preparação Física natação juvenil e júnior ( Rafael de Paula - 23 de abril 2021)**

*9*



**Natação Infantil , Mirim e Petiz ( Camila e Joanna - 23 de abril 2021 )**



**Basquetebol sub-12 a 17 ( Rafael , Renan , Rappa e Boechart - 23 de abril 2021)**

5

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio  
Belo Horizonte **6451** CEP 30330-100



**DIA 26/04/2021 – ATIVIDADES ON LINE**  
**VÔLEI FEMININO – CATEGORIAS SUB 13 E SUB 14**

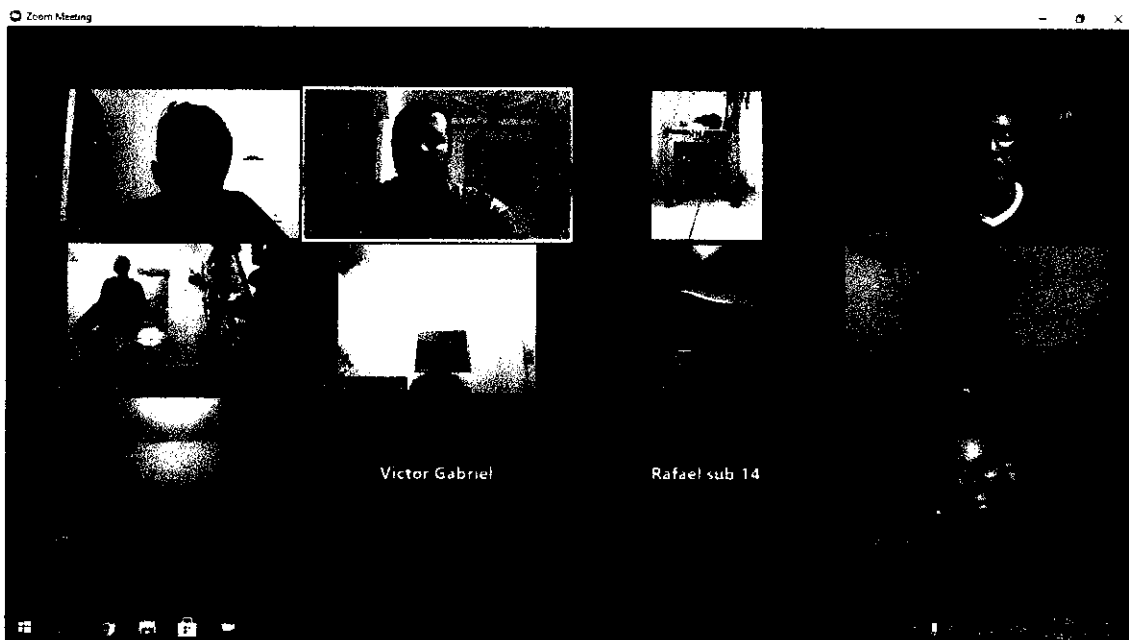


**Preparação física Natação Infantil, Mirim e Petiz (Rafael - 26 de abril 2021)**

9



Fisioterapia basquetebol sub-15 , 16 e 17 ( Wesle Oliveira - 26 de abril 2021)



Basquetebol sub-12 , 13 e 14 ( Renan Mendonça e Rafael Claudio - 26 de abril 2021)

*Handwritten signature*



Natação Juvenil e Júnior ( Técnica Joanna Tosta - 26 de abril 2021)



Voleibol sub-15 ( Técnico Hélcio José Pinto - 26 de abril 2021)

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio  
Belo Horizonte **6454** EP 30330-100

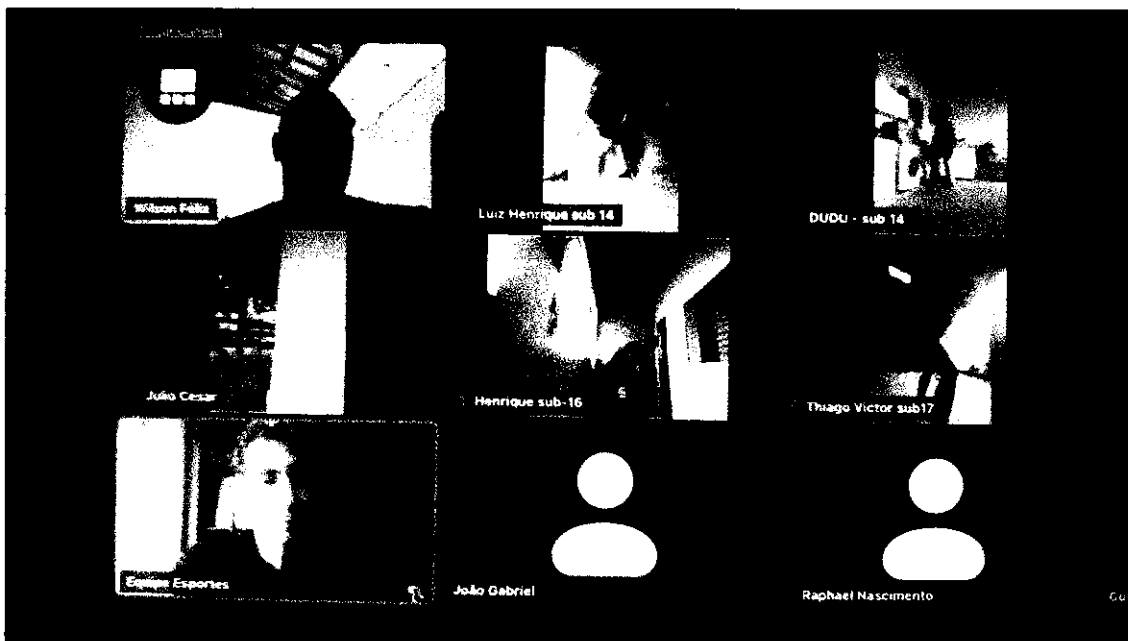


Preparação física voleibol sub-13 e 14 ( Rafael de Paula e Luiz Rocha - 27 de abril 2021)



Voleibol sub-16 ( Supervisor e técnico Hélcio José - 27 de abril 2021)



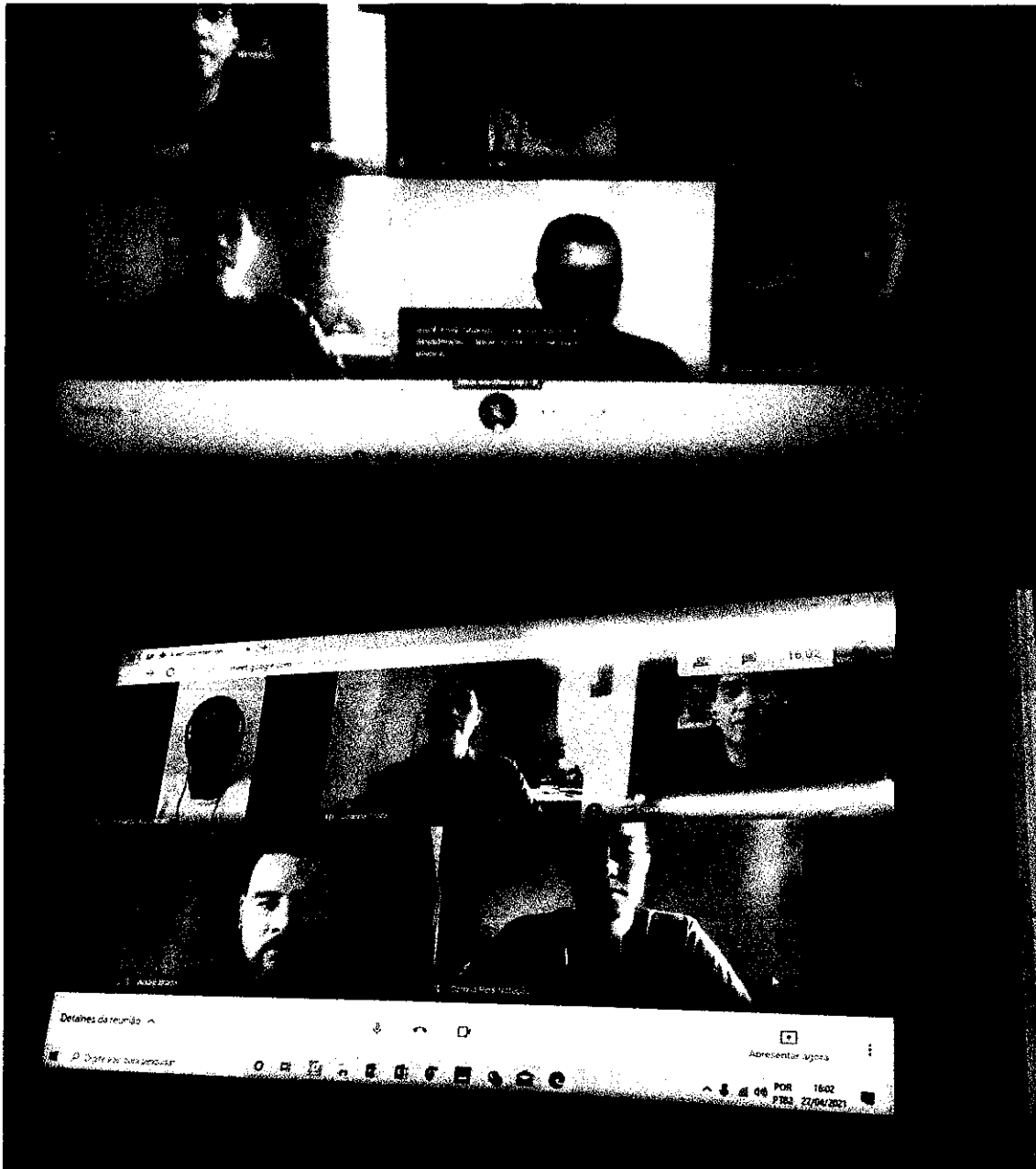


**Basquetebol sub-14 , 16 e 17 ( Técnico Rappa e Estagiário Boechart - 27 de abril 2021)**



**Voleibol sub-18 ( Assistente técnico Gabriel Leite - 27 de abril 2021 )**

No dia 27 de abril de 2021 as 15:00 horas , iniciamos uma reunião entre eu , Sérgio Vera coordenador de Esportes com o Presidente Lúcio , o Diretor André , a Técnica Joanna , o Técnico Leo Assunção , RH Sandra e da Rede Incentive Suélem e Kellyson Salgado , para decidirmos sobre a substituição do Técnico e Supervisor de natação Henrique Márcio. Após conclusão , convocamos a assistente técnica Camila Cotta para decidir sua situação se assume a posição de técnica ou continua como assistente, para a abertura do processo seletivo para contratação do profissional e sua função específica na modalidade.



Reunião técnica dos profissionais do MEC com Presidente Lúcio e Diretor André (27/04)

9

(31) 3223-2611

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

6457



Voleibol sub-15 ( Técnico Hécio José - 27 de abril de 2021 )



Fisioterapia basquetebol sub-12 , 13 e 14 ( 27 de abril de 2021)

*S*



**DIA 28/04/2021 – ATIVIDADES ON LINE**  
**VÔLEI FEMININO – CATEGORIAS SUB 13 E SUB 14**



**Fisioterapia voleibol sub-16 e 18 ( profissional Wesley Oliveira - 28 de abril 2021)**



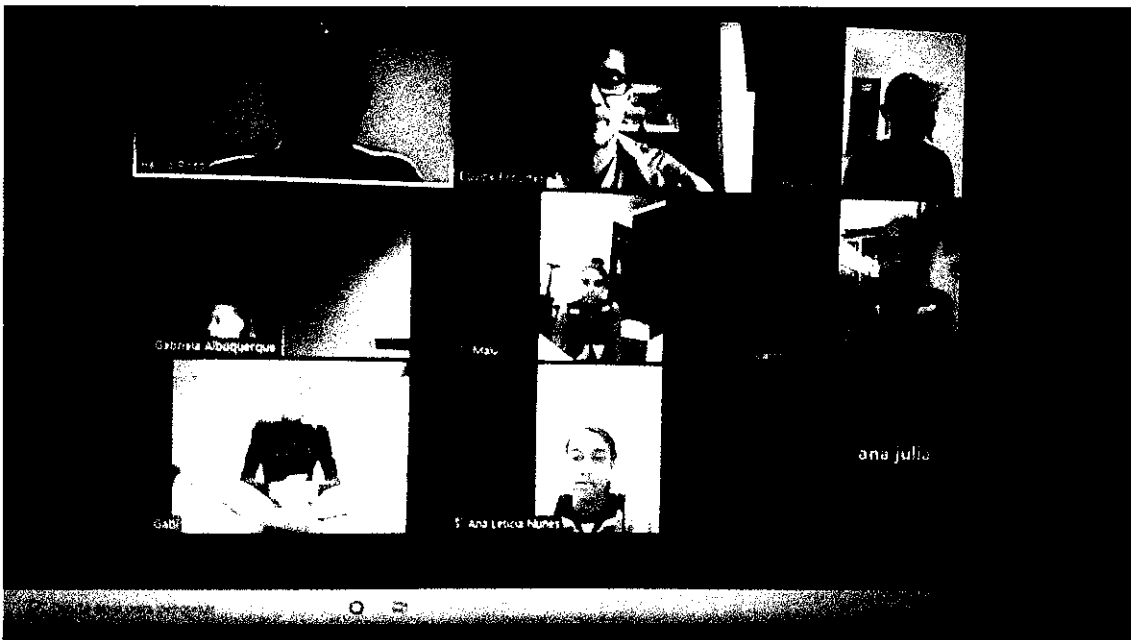
Fisioterapia Natação Mirim , Petiz e Infantil ( Weslei Oliveira e Camila Reis - 28 de abril 2021)



Natação juvenil e júnior ( Supervisora e Técnica Joanna Tosta - 28 de abril 2021)

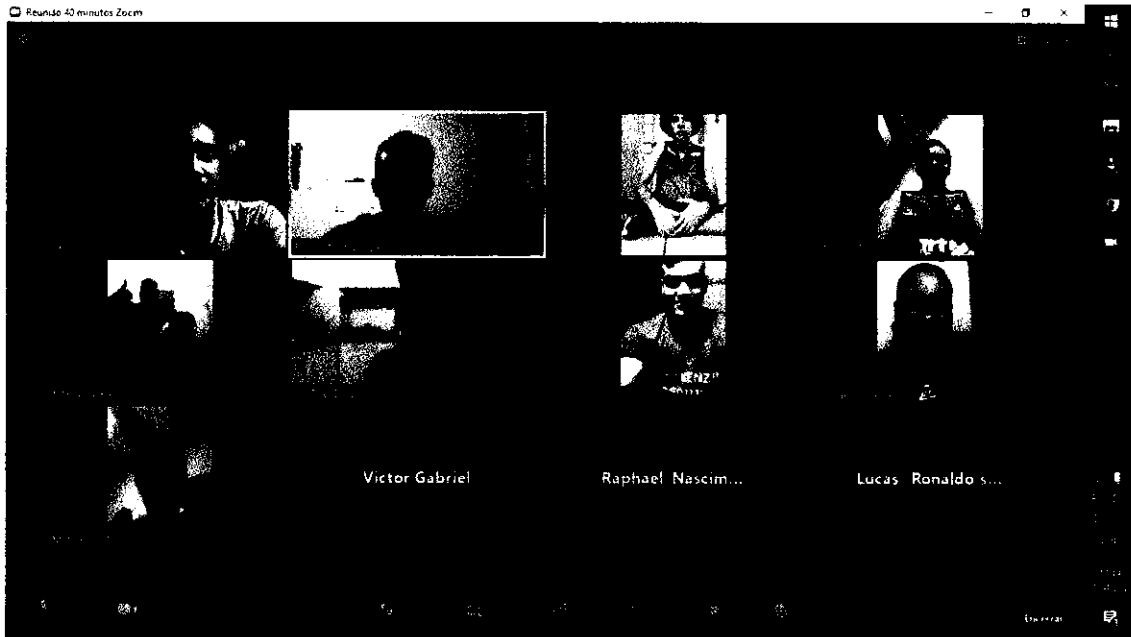


**Preparação física basquetebol sub-15 , 16 e 17 ( Rafael de Paula - 28 de abril 2021)**



**Voleibol sub-15 ( Técnico Hélcio José - 28 de abril 2021)**

7



**Basquetebol sub-12 , 13 e 14 ( Renan , Rafael e Boechar - 28 de abril 2021)**



**DIA 29/04/2021 – ATIVIDADES ON LINE  
VÔLEI FEMININO – CATEGORIAS SUB 14 E SUB 15  
PREVENTIVO**



*J*

**(31) 3223-2611**

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio  
Belo Horizonte **6462** CEP 30330-100



Basquete sub-14 , 16 e 17 ( Técnico Rappa e estagiário Boechar - 29 de abril 2021)



Voleibol sub-16 ( Técnico e Supervisor Hécio José - 29 de abril 2021)

*J*



**Natação Mirim , petiz e Infantil ( Camila Reis e Joanna Tosta - 29 de abril 2021)**



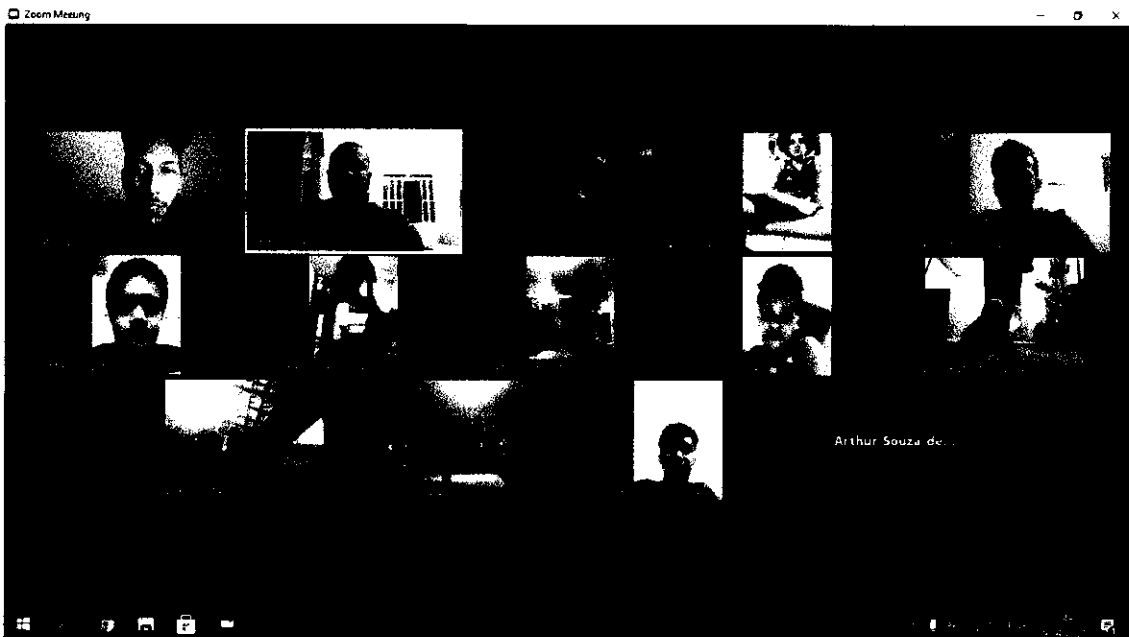
**Natação juvenil e júnior ( Técnica e Supervisora Joanna Tosta - 29 de abril 2021)**

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio  
Belo Horizonte **6464** CEP 30330-100



Basquetebol sub-15 ( Supervisor e técnico Rafael Claudio - 29 de abril 2021)



Preparação física basquetebol sub-12 , 13 e 14 ( Rafael de Paula - 29 de abril 2021)



Voleibol Pré-equipe ( Técnico Hélio José Pinto - 29 de abril 2012)

Dia 30 de abril , as 11:00 horas da manhã, reunião virtual com a presença dos representantes da Rede Incentive , Kelysson e Suélem , RH do Mackenzie , Sandra e eu , coordenador de Esportes do Mackenzie , Sérgio Vera com a pauta discutida foi o início do novo projeto federal ( maio/2021) e sobre os processos seletivos para substituição dos profissionais da natação e preparação física .

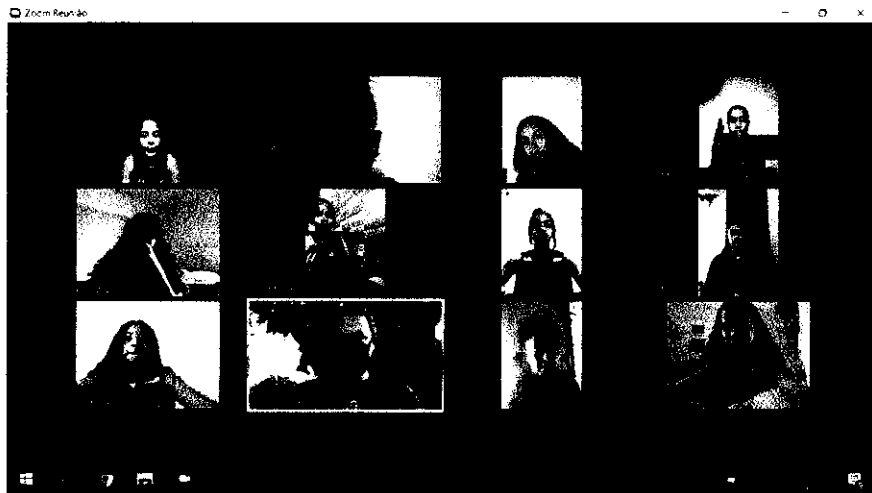


Curso COB Abuso e Assédio Fora do Jogo



CURSO ANTIRRACISTA COB.

Também recebi o Certificado do Curso do COB , Enfrentamento do Assédio e Abuso Fora do Esporte. Curso indicado para os atletas e Pais de Atletas fazerem. Ja alguns dos nossos Atletas e Pais estão realizando o Curso. Também realizae pela plataforma do Instituto Brasileiro Olímpico , o Curso Antirracista , idealizado pelo COB , onde todos os atletas que irão a Olimpíada de Tokio irão fazer ( pré requisito ).



**DIA 30/04/2021 – ATIVIDADES ON LINE**  
**VÔLEI FEMININO – CATEGORIAS SUB 13 E SUB 14**



**Preparação física voleibol sub-16 e 18 ( Rafael de Paula - 30 de abril 2021)**

7

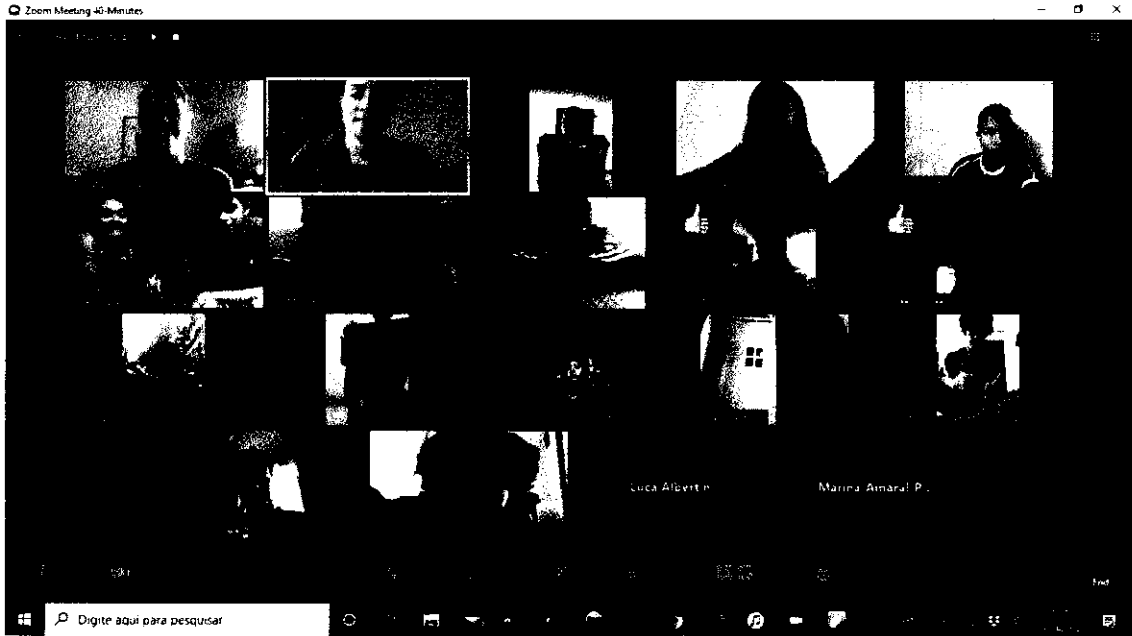


**Fisioterapia natação juvenil e júnior ( Weslei Oliveira - 30 de abril 2021)**



**Basquetebol sub-12 a 17 ( Rappa , Rafael ,Renan e Gustavo - 30 de abril 2021 )**

As 16:00 horas do dia 30 de maio , reunião técnica com todos os profissionais do esporte do Mackenzie e a pauta foi agendar o horário no dia 10 de maio para a entrega dos relatórios e assinatura do contra-cheque ( respeitando o protocolo da COVID) . Conversamos sobre a processo seletivo que irá ocorrer para assumir a vaga de Assistente técnico da natação e do profissional da Preparação Física . Solicitei que todo dia 30 do mês entreguem a lista d beneficiados para eu repassar na íntegra o número de atletas para os relatórios da PBH e ARCELORMITTAL . E para fechar , acertamos como será a prestação de contas dos repasses de depósitos aos atletas do vale transporte do Projeto Federal que entra em vigor agora no mês de maio 2021. Só NOTA FISCAL para justificar os gastos (Transfácil , BHBUS , Vans , Uber)



**Natação Mirim , Petiz e Infantil ( Camila Reis e Joanna Tosta - 30 de abril 2021)**



**Reunião técnica da equipe de esportes ( 30 de abril 20210**

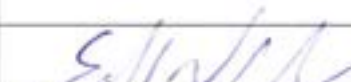
**(31) 3223-2611**

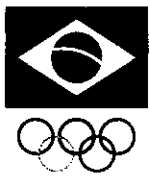
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio  
Belo Horizonte **6469** SEP 30330-100



**QUADRO DE CONTROLE DE HORAS / ABRIL 2021 HOME OFFICE**

CARGA HORÁRIA A SER CUMPRINDA	CARGA HORÁRIA EXECUTADA
<b>CARGA HORÁRIA DE TRABALHO PROPOSTA</b>	<b>CARGA HORÁRIA EXECUTADA</b>
8 HORAS DIÁRIAS ( 22 DIAS ) = 176 HORAS	8 HORAS DIÁRIAS ( 22 DIAS ) = 176 HORAS
4 HORAS SABADO ( 3 DIAS ) = 12 HORAS	4 HORAS SABADO ( 3 DIAS ) = 12 HORAS
<b>CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO</b>	<b>CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO</b>
<b>TOTAL DE HORAS = 188 HORAS</b>	<b>TOTAL DE HORAS = 188 HORAS</b>
<b>OBSERVAÇÃO:</b>	<b>0 horas executadas EXTRAS</b>

<b>LOCAL E DATA:</b>	Belo Horizonte, 03 de maio de 2021
<b>FUNÇÃO:</b>	Coordenador de esportes
<b>NOME:</b>	Sérgio Vinícius Nunes Vera
<b>ASSINATURA:</b>	



**Instituto  
Olímpico  
Brasileiro**

# PREVENÇÃO E ENFRENTAMENTO DO ASSÉDIO E ABUSO NO ESPORTE

O COMITÊ OLÍMPICO DO BRASIL confere a

**SERGIO VINICIUS NUNES VERA**

---

o presente certificado de participação  
no Curso Abuso e Assédio Fora de Jogo,  
realizado no ano de 2021,  
com carga horária de 30 horas,  
no Ambiente Virtual de Aprendizagem.

Paulo Wanderley Teixeira  
PRESIDENTE DO COMITÊ OLÍMPICO DO BRASIL

Rogério Sampaio  
DIRETOR GERAL DO COMITÊ OLÍMPICO DO BRASIL

Soraya Lida de Carvalho  
COORDENADORA GERAL DO CURSO



**Instituto  
Olímpico  
Brasileiro**

# PREVENÇÃO E ENFRENTAMENTO DO ASSÉDIO E ABUSO NO ESPORTE

## DISCIPLINAS:

### **Introdução**

**Introdução do curso**

### **1º Tempo – Aprendendo sobre Abuso e Assédio**

Tipos de Violência

Consentimento

*Bullying*

História real

### **2º Tempo – Reconhecendo Sinais**

Relação de autoridade

Reconhecendo abusos

Comportamento discriminatório

Etapas da violência sexual

História real

Consequências da violência sexual

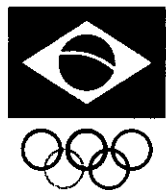
### **3º Tempo – Buscando Ajuda**

Declaração de Consenso do COI

Quando o segredo é abusivo

O que fazer em caso de violência sexual

Canais de denúncia



**Instituto  
Olímpico  
Brasileiro**

**CURSO ESPORTE  
ANTIRRACISTA.  
TODO MUNDO  
SAI GANHANDO**

**O COMITÊ OLÍMPICO DO BRASIL** confere a

**SÉRGIO VINÍCIUS NUNES VERA**

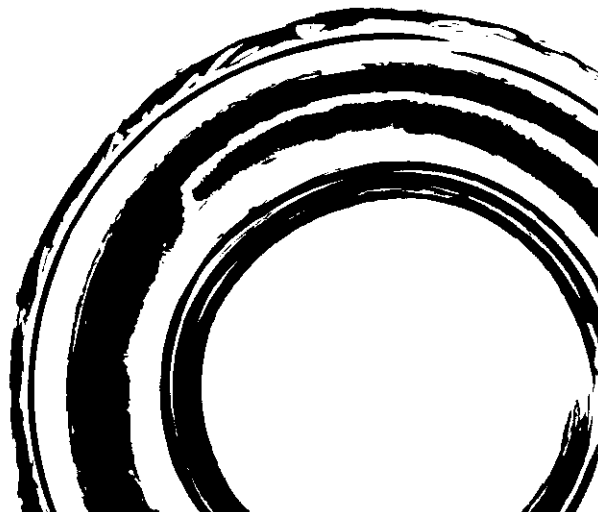
o presente certificado de participação no  
**Curso Esporte Antirracista: Todo Mundo Sai Ganhando,**  
realizado no ano de 2021, com carga horária de 30 horas,  
no Ambiente Virtual de Aprendizagem  
do Comitê Olímpico do Brasil.

Paulo Wanderley Teixeira  
PRESIDENTE DO COMITÊ OLÍMPICO DO BRASIL

Rogério Sampaio  
DIRETOR GERAL DO COMITÊ OLÍMPICO DO BRASIL

Soraya Lida de Carvalho  
COORDENADORA GERAL DO CURSO

6473



**CURSO ESPORTE  
ANTIRRACISTA.  
TODO MUNDO  
SAI GANHANDO**

**Conteúdo programático:**

**Módulo 1: Racismo: será que ainda existe racismo no Brasil?**

Vidas negras importam. O certo não seria "todas as vidas importam"?

O que é raça?

Olhando de perto: como é a realidade do Brasil?

**Módulo 2: Aprendendo os conceitos.**

O que é racismo?

Um pouco de história para entender o presente e não repetir o passado.

Aprendendo sobre as dimensões do racismo

Discriminação racial direta, indireta e interseccional.

Temas importantes para o debate contra o racismo

**Módulo 3: Sejamos todas e todos antirracistas!**

Como enfrentar?

Como denunciar?

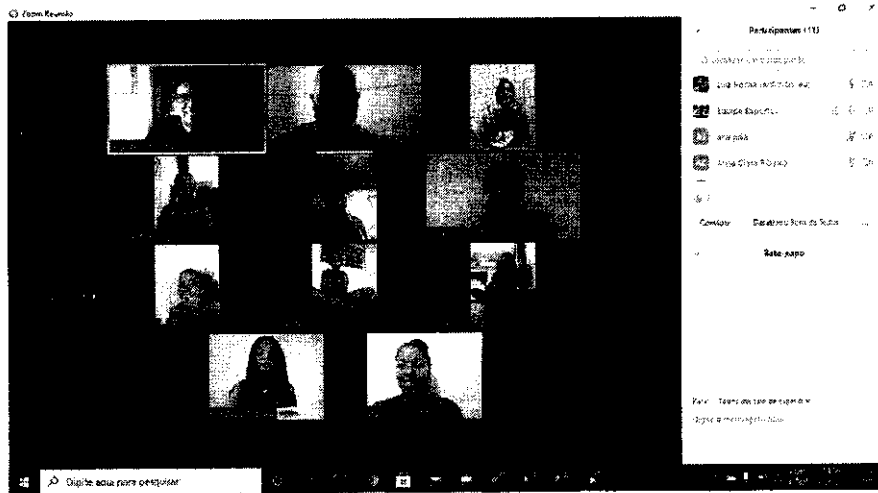
Sejamos todas e todos antirracistas!

**005094**



PROFISSIONAL	CARGO	MÊS
Sérgio Vinícius Nunes Vera	Coordenador de Esportes	MAIO de 2021

Dia 03 de maio de 2021 , devido ao decreto lei Municipal , continuamos com os treinos virtuais nas modalidades do basquetebol , natação e voleibol. O trabalho de prevenção com o profissional da Fisioterapia e a atividade física com os profissionais da preparação física continuam intensas e em conjunto com os trabalhos específicos com os técnicos de cada categoria , obedecendo o grau de dificuldade de cada idade . No final do dia de hoje , teremos uma convidada para fazer uma LIVE com as atletas do voleibol com o tema do Intercâmbio esportivo em Universidades dos EUA , pela convidada Fernanda Queiroz e as atletas Luiza Santos e Maria Eduarda Rodrigues.



**DIA 03/05/2021 – ATIVIDADES ON LINE**

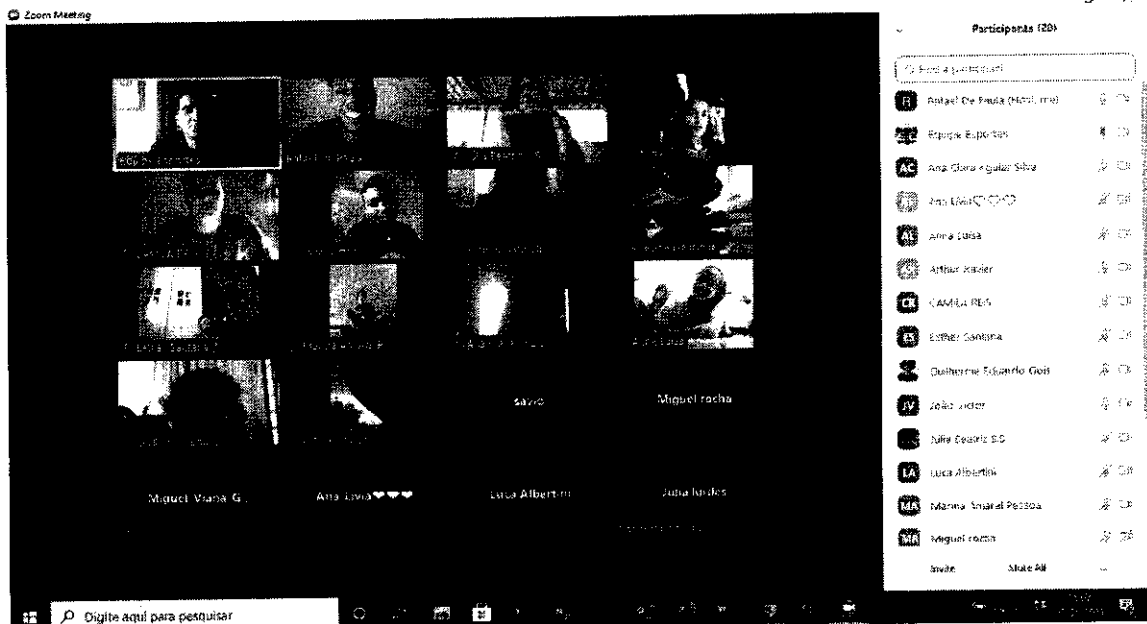
**VÔLEI FEMININO – CATEGORIAS SUB 13 E SUB 14**



(31) 3223-2611

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

**6475**



**Preparação física Natação Infantil , Mirim e Petiz ( Rafael de Paula - 03 de maio de 2021)**



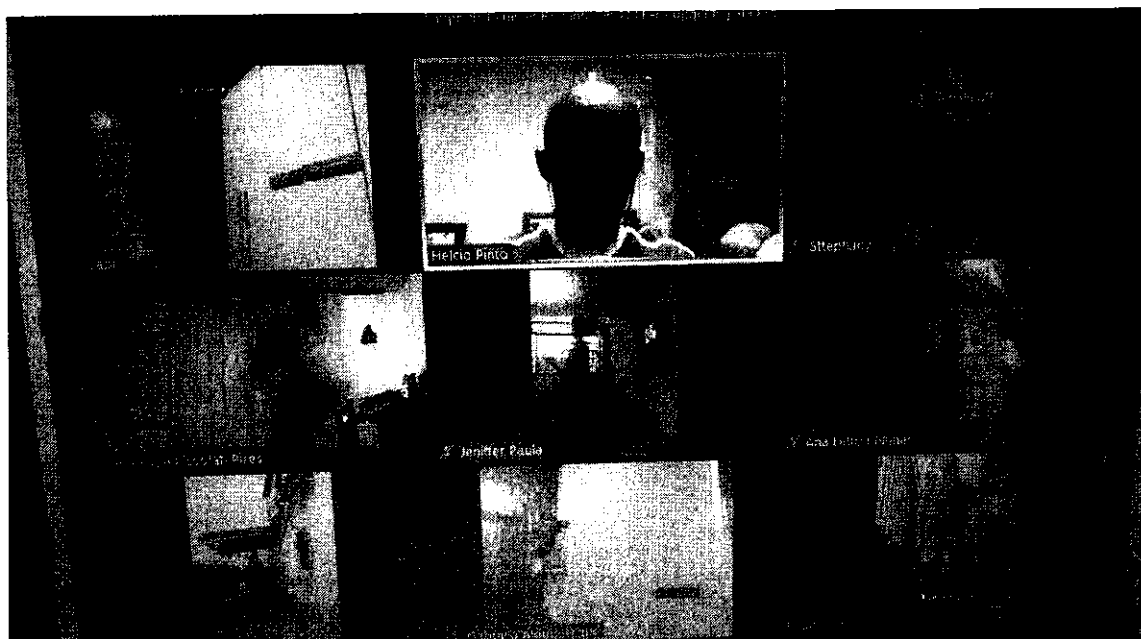
**Preparação física Basquetebol sub-15, 16 e 17 ( Rafael de Paula - 03 de maio de 2021)**

**(31) 3223-2611**

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio  
Belo Horizonte, **6476** CEP 30330-100



Natação Juvenil e Júnior ( Técnica Joanna Tosta - 03 de maio 2021)

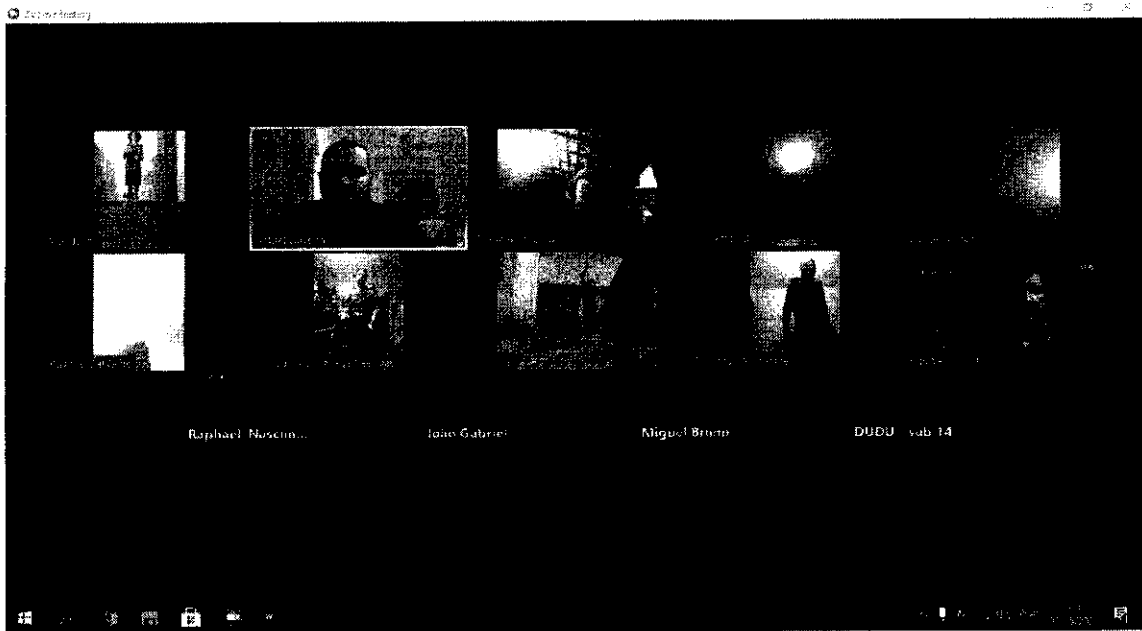


Vôleibol sub-15 ( Técnico Hélcio José - 03 de maio 2021)

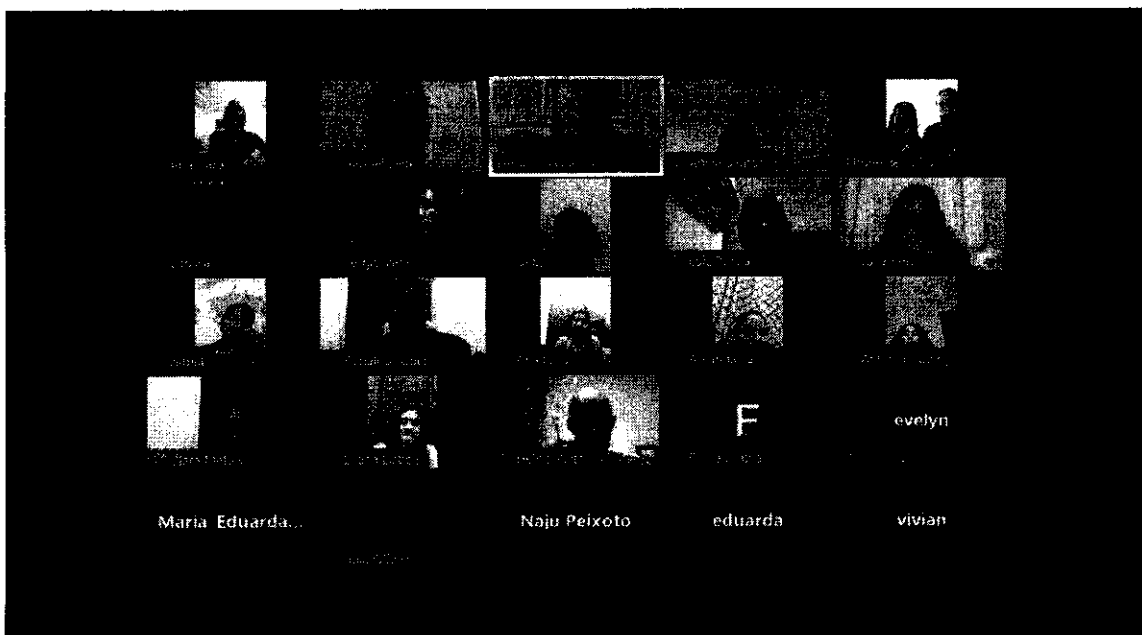
(31) 3223-2611

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

6477



Basquetebol sub-12 , 13 e 14 ( Rafael Claudio e Renan Mendonça - 03 de maio 2021)



Voleibol sub-16 e 18 ( Hélcio , Gabriel e Luiz - 03 de maio 2021)

(31) 3223-2611

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

6478



## INTERCÂMBIO ESPORTIVO EM UNIVERSIDADES NOS EUA

MCKZ

**CONVIDADAS:** Fernanda Queiroz e atletas que estudam e jogam nas universidades Americanas

### Fernanda Queiroz

Diretora e fundadora da XSPORT, empresa de recrutamento de atletas para estudar e jogar nos EUA e Canadá.



### Luiza Silva dos Santos

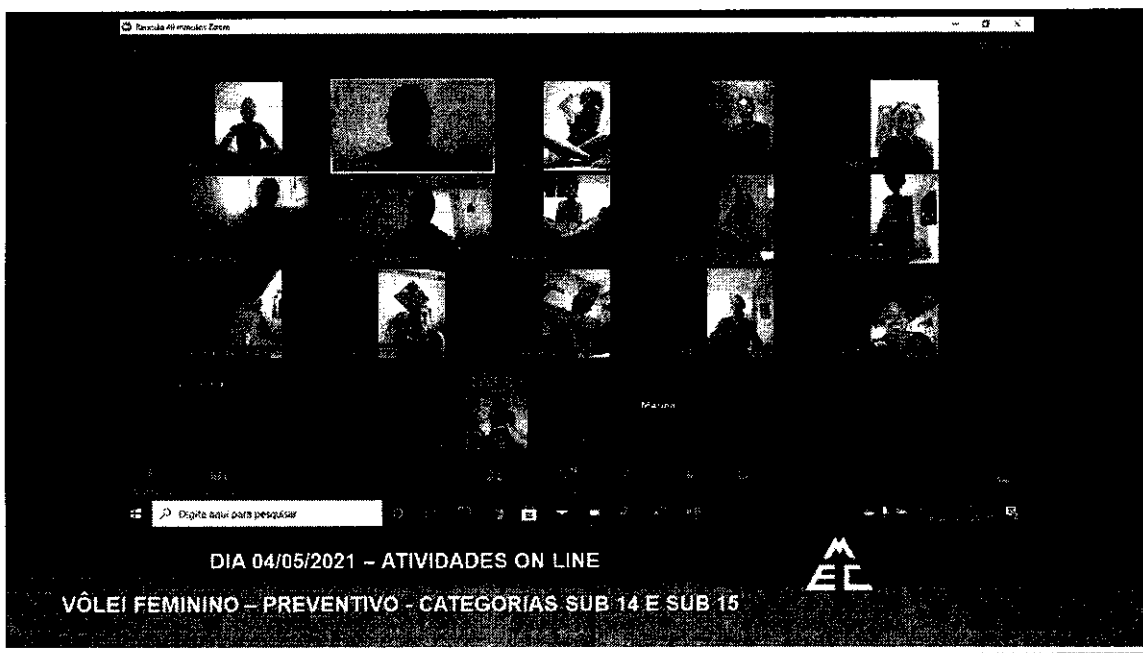
**Prêmios:** All-Conference (2 anos consecutivos)  
Player of the Week  
All-American (2 anos consecutivos)  
Estudantes / Atleta de Odessa College

### Maria Eduarda Rodrigues

**Prêmios:** All-Conference (2 anos consecutivos)  
Player of the Week  
Estudantes / Atleta de Odessa College

**Dia: 03/05**  
**às 18h**

Responsáveis pela ação:  
Técnicos Helcio José, Luiz Cesar e Gabriel Leite



DIA 04/05/2021 – ATIVIDADES ON LINE

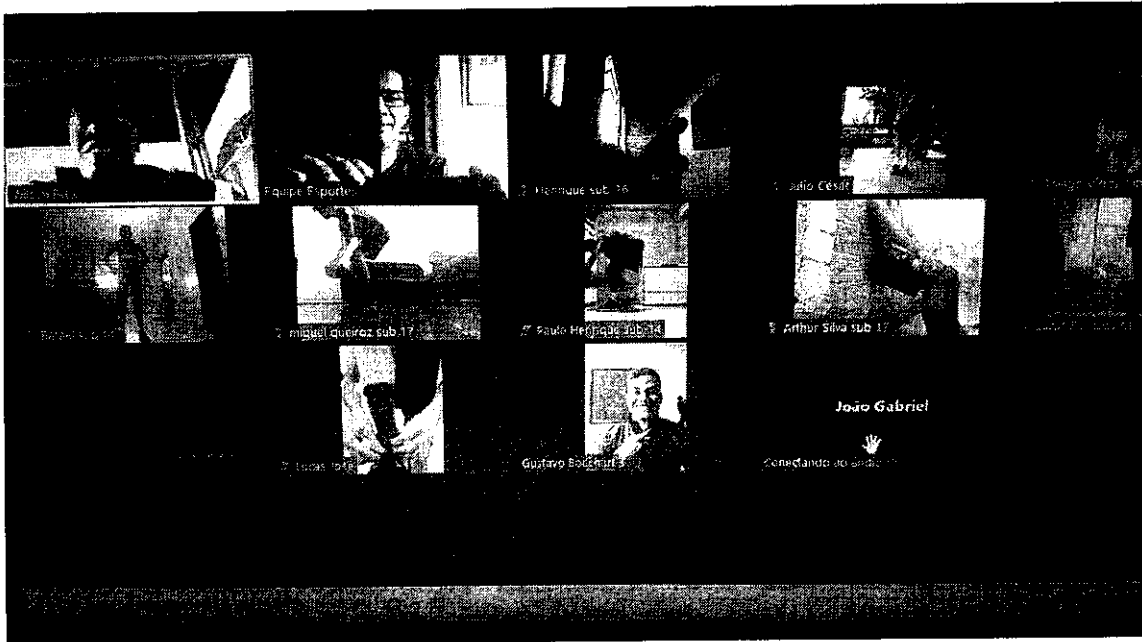
VÔLEI FEMININO – PREVENTIVO - CATEGORIAS SUB 14 E SUB 15



(31) 3223-2611

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

**6479**



**Basquetebol sub-14 , 16 e 17 ( Técnico Wilson Félix - 04 de maio de 2021)**



**Voleibol sub-18 ( Assistente técnico Gabriel Leite - 04 de maio de 2021)**

**(31) 3223-2611**

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio  
Belo Horizonte **6480** CEP 30330-100



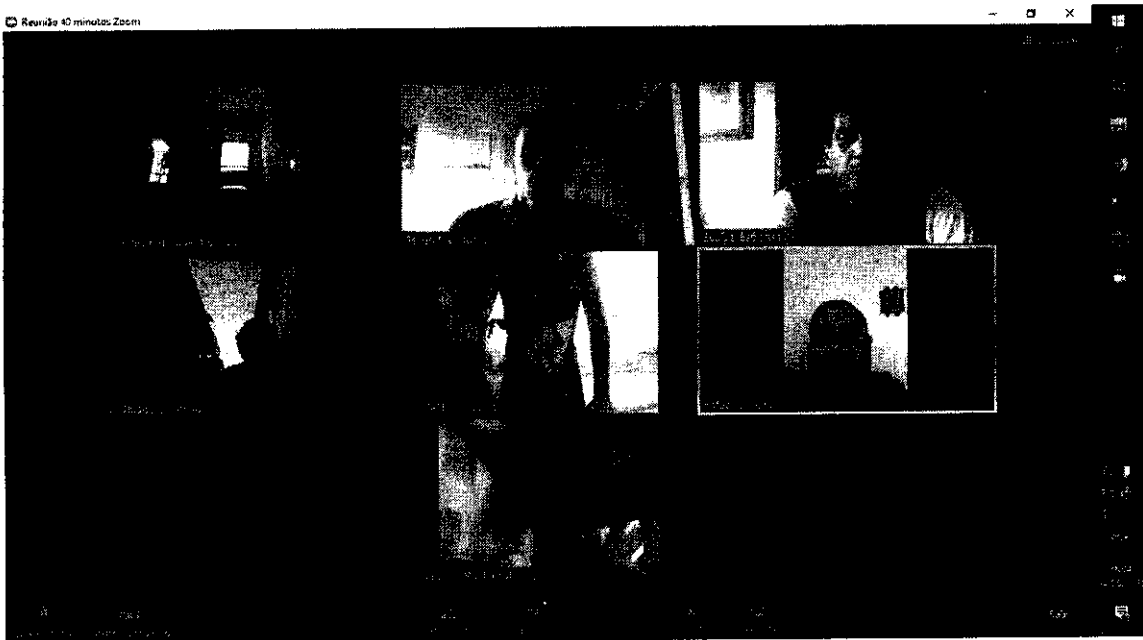
Voleibol sub-16 ( Supervisor e técnico Hécio José ( 04 de maio de 2021)



Fisioterapia Nataçao Juvenil e Junior ( Profissional Weslei Oliveira - 04 de maio d 2021)



**Natação Infantil , mirim e petiz ( Técnica Camila Reis - 04 de maio de 2021)**

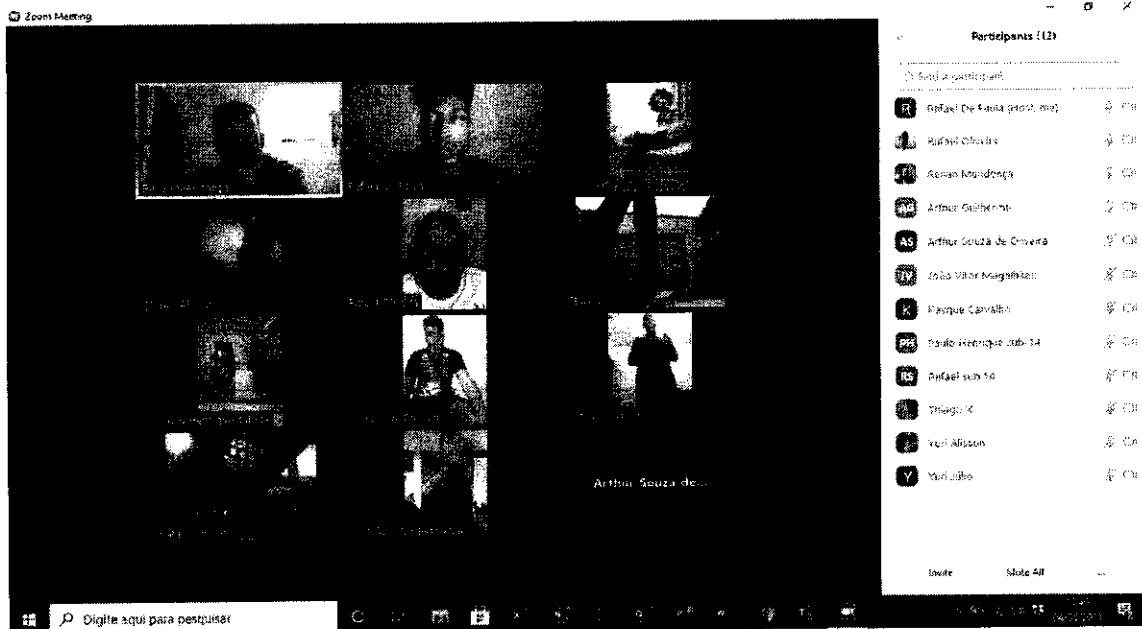


**Basquete sub-15 ( Técnico Rafael Claudio e assistente técnico Renan Mendonça (04/05/21)**

**(31) 3223-2611**

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

**6482**



Preparação física Basquetebol sub-12 , 13 e 14 ( Rafael de Paula - 04 de maio de 2021)

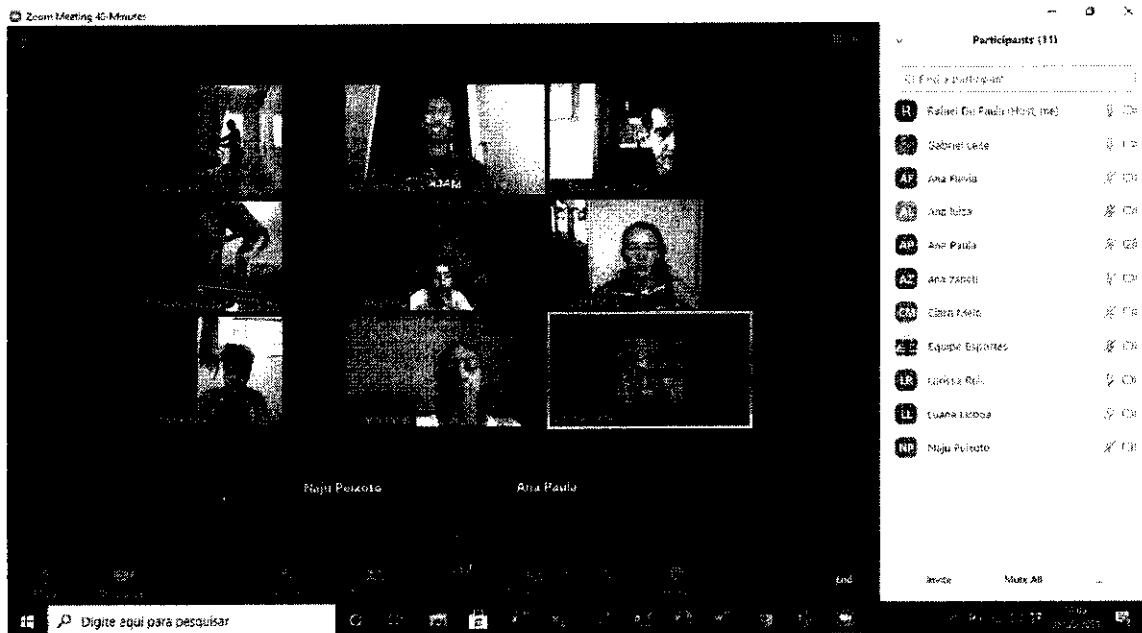


Voleibol pré - equipe ( Técnico Helcio Jose - 04 de maio de 2021)

(31) 3223-2611

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

**6483**



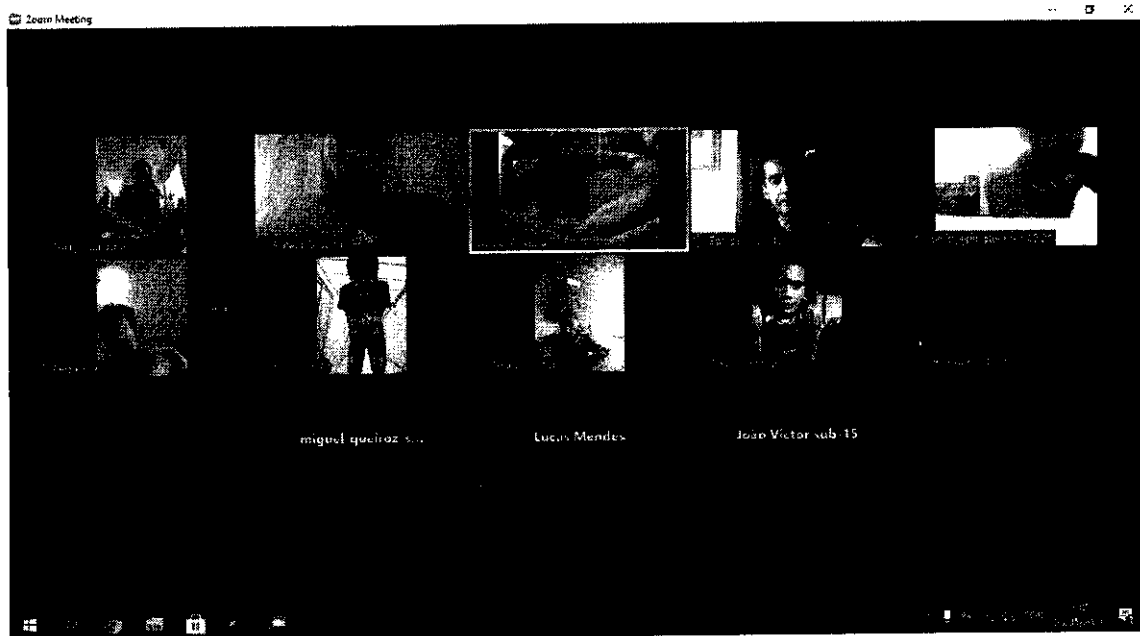
(31) 3223-2611

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

**6484**



**Fisioterapia Natação Infantil , mirim e petiz ( Weslei Oliveira - 05 de maio 2021)**



**Fisioterapia Basquetebol sub-15 , 16 e 17 ( Weslei Oliveira - 05 de maio 2021)**



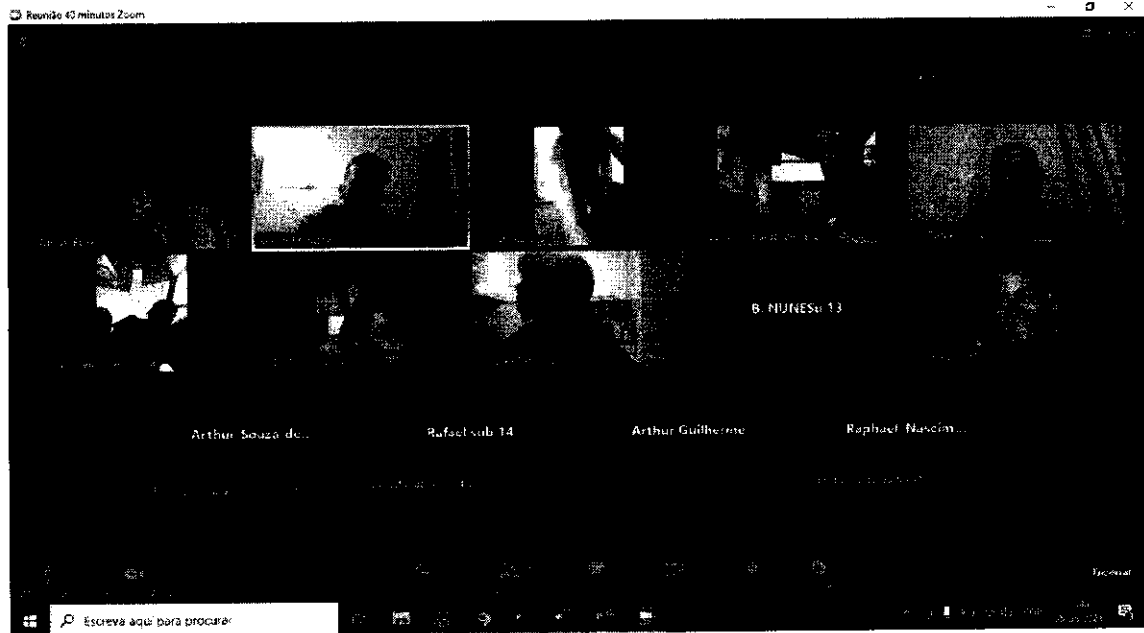
**(31) 3223-2611**

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

**6485**



Voleibol sub-15 ( Supervisor e Técnico Hécio José - 05 de maio de 2021)



Basquetebol Sub-12 e 13 ( Assistente técnico Renan Mendonça - 05 de maio 2021)

S

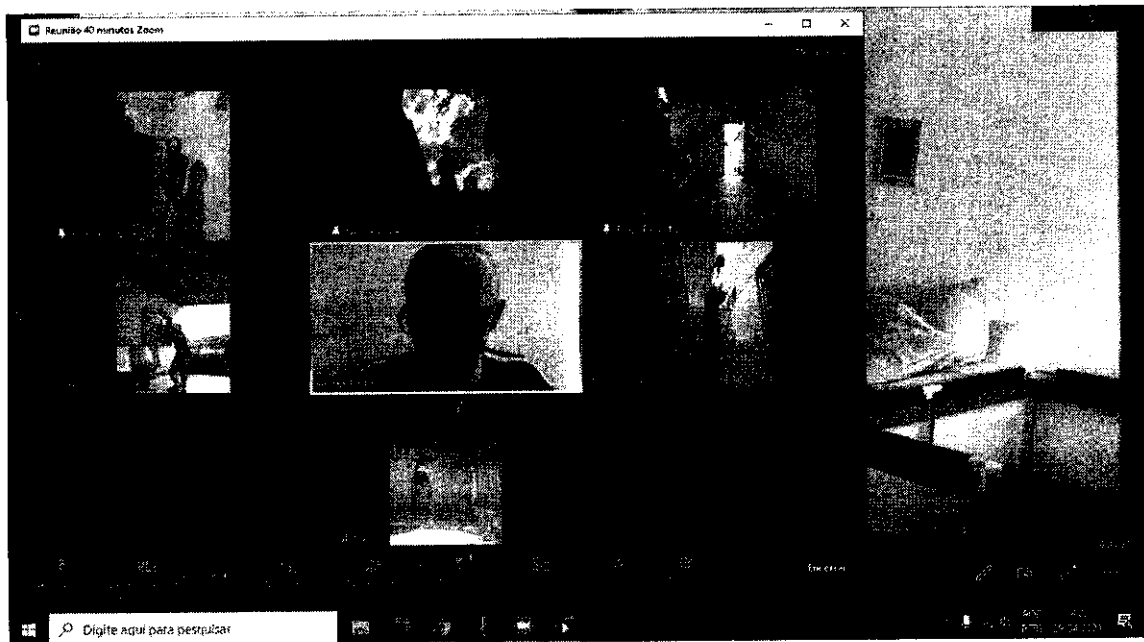
(31) 3223-2611

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

**6486**



Dia 6 de maio teve reunião virtual entre os Clubes e a FMV para decidir o calendário de 2021. As datas das competições Nacionais foram canceladas pela CBV e CBC , desta forma a FMV criará um grupo de ZAP com os Clubes que seriam sedes destes mesmos Campeonatos para tirarem outra data para final do ano de 2021 ( fase de classificação )e a temporada irá até abril de 2022 com a fase final em questão.

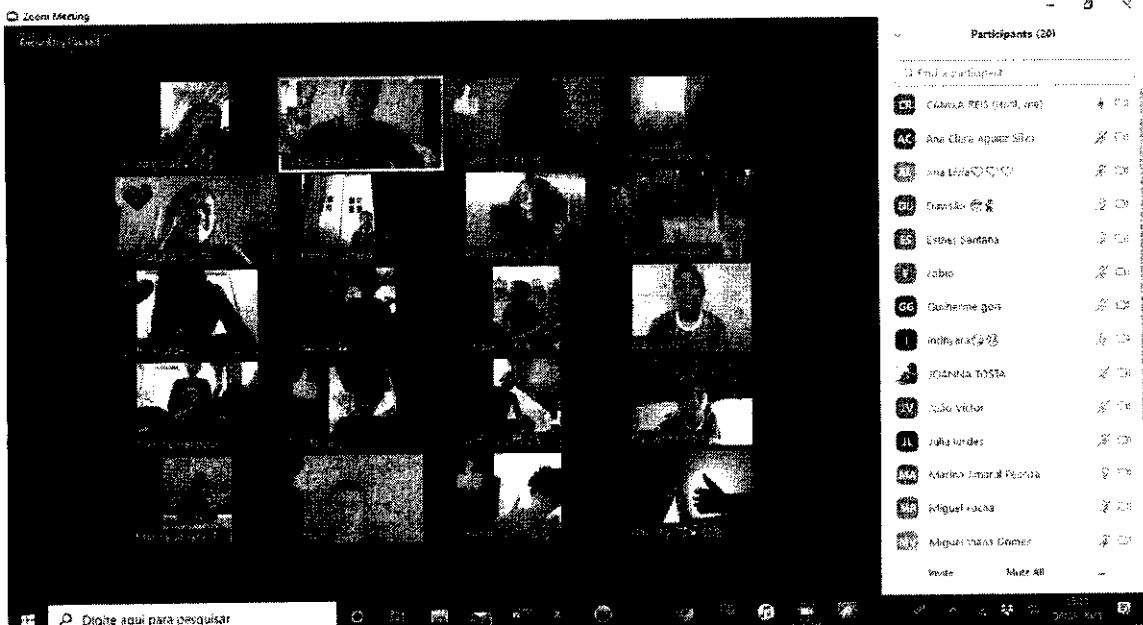


Voleibol sub-16 ( Supervisor e Técnico Hélcio José - 06 de maio de 2021)

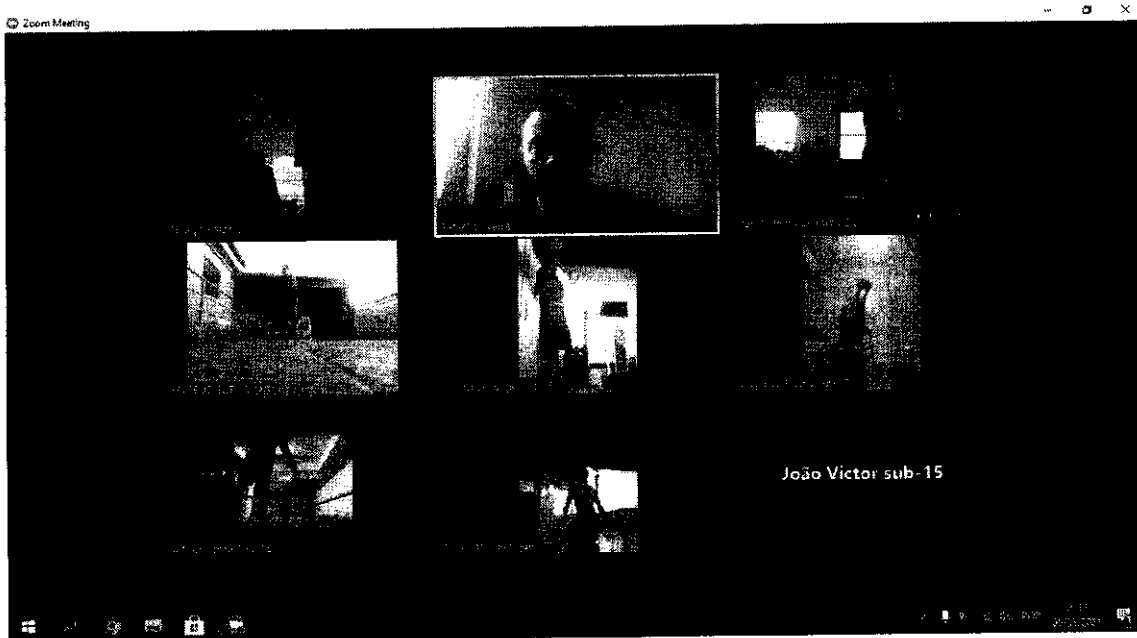
(31) 3223-2611

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

**6487**



Natação Infantil , Mirim e Petiz ( Técnica Camila Reis e Joanna Tosta - 06 de maio 2021)



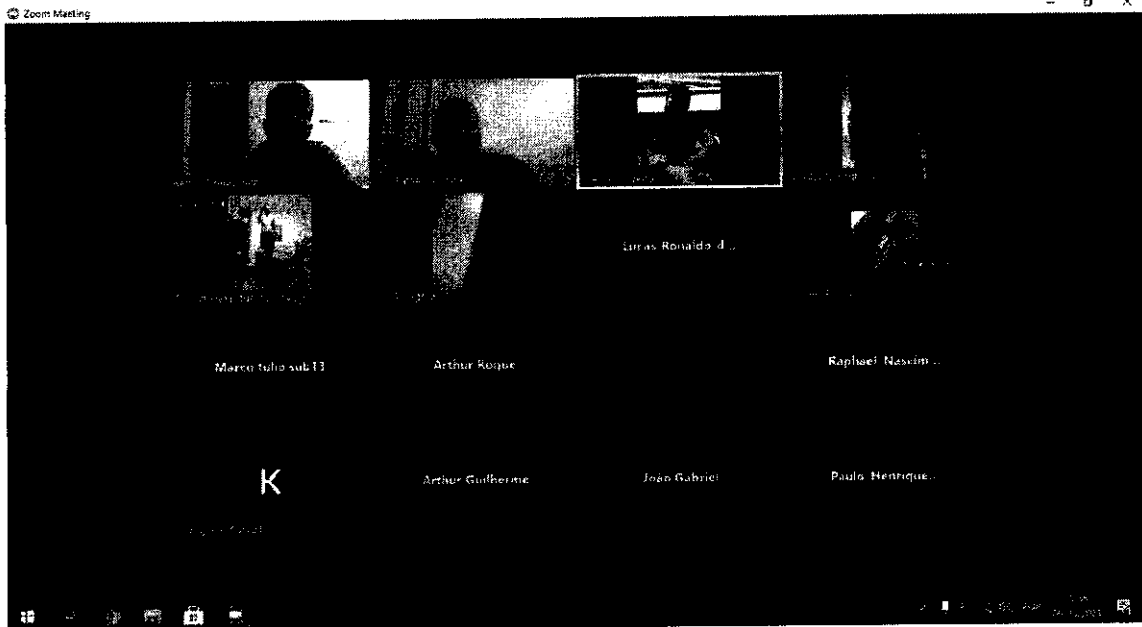
Basquetebol sub-15 ( Supervisor e Técnico Rafael Claudio - 06 de maio de 2021)

(31) 3223-2611

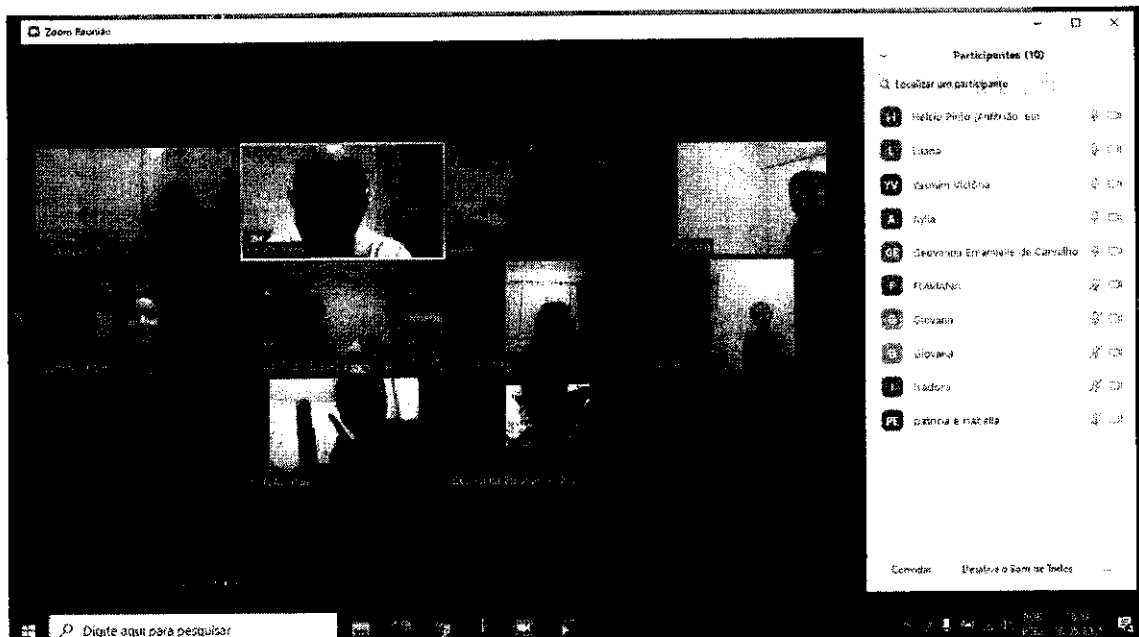
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio  
Belo Horizonte **6488** CEP 30330-100



Também dia 6 de maio houve reunião presencial no Cube após o pronunciamento do Prefeito Kalil liberar a abertura dos mesmos a partir do dia 08 desse mês . Reunião esta com todos os coordenadores de cada área , para montar a estratégia de recebimento dos sócios e atletas . Sócios retornam dia 08 , Escola de Esportes dia 10 e Treinamento dia 11 de maio , todos seguindo os protocolos já mencionados anteriormente pelos órgãos competentes .



Fisioterapia Basquetebol sub-12 , 13 e 14 ( Profissional Weslei Oliveira - 06 de maio 2021)



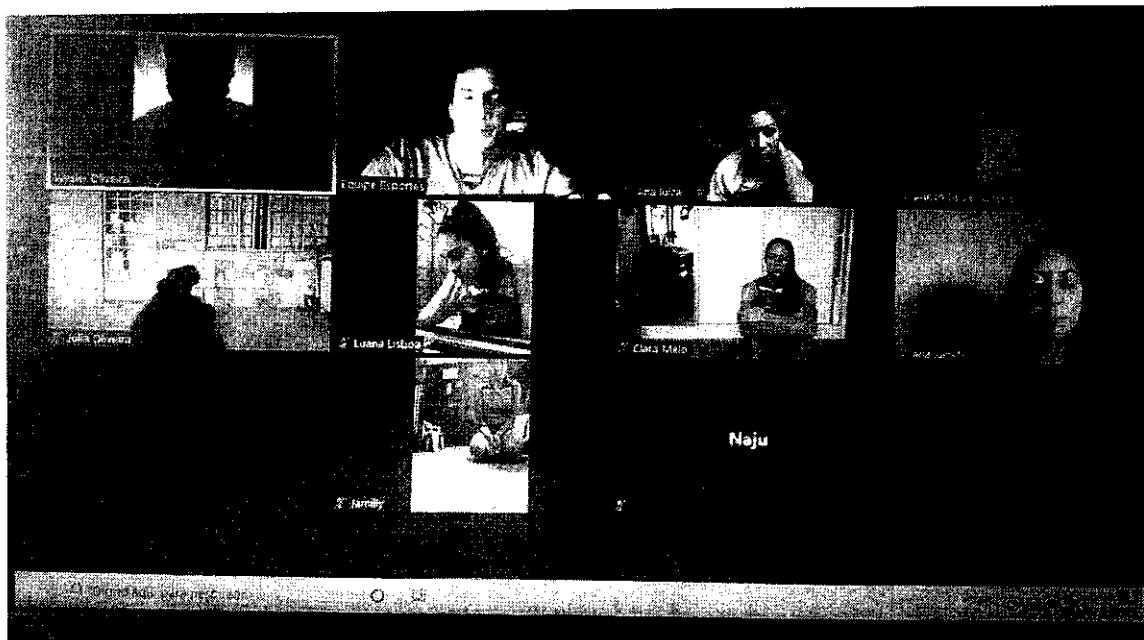
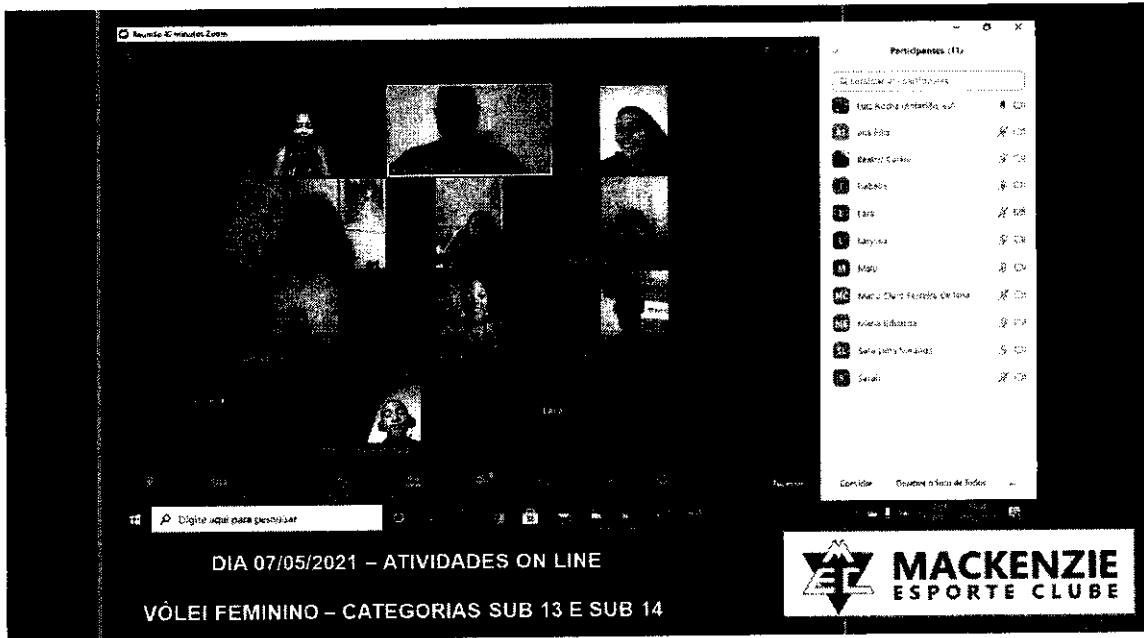
Voleibol pré equipe ( Técnico Hélcio José - 06 de maio de 2021)

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio  
Belo Horizonte **6489** CEP 30330-100



Na mesma data , foi realizada reunião virtual entre os Pais dos atletas da Natação das categorias Mirim , Petiz e Infantil com a profissional Joanna Tosta , Leonardo Assunção e Camila Reis e também o Diretor de Natação André , para apresentar oficialmente a nova Técnica Camila que assume o posto no lugar do Companheiro Henrique Márcio ( falecimento COVID - 24 DE MARÇO 2021).



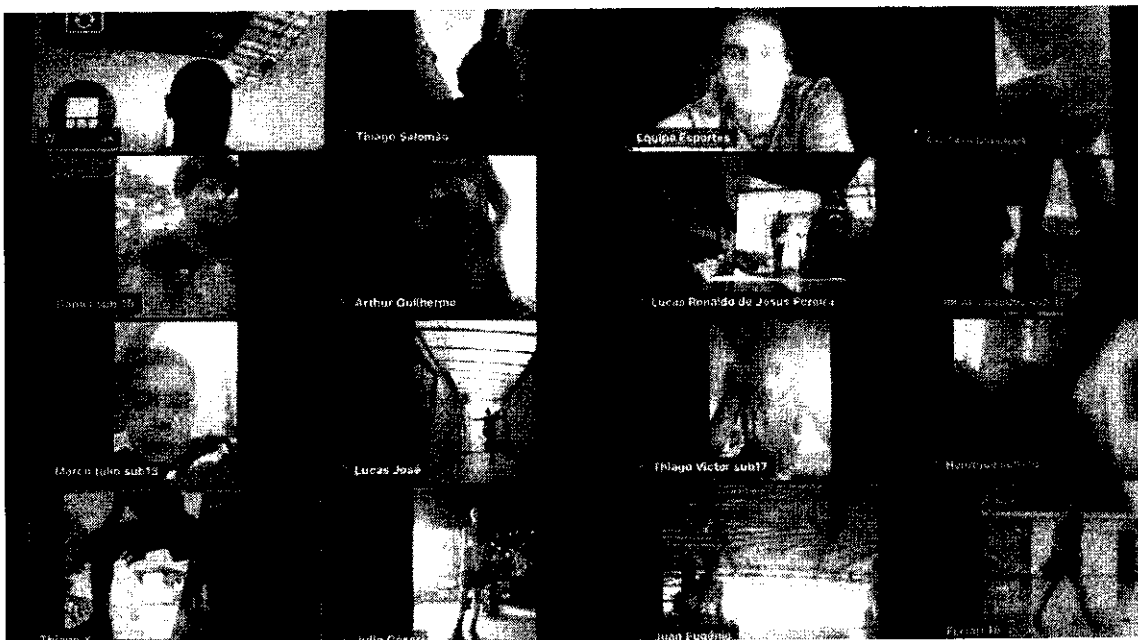
Fisioterapia Voleibol sub-16 e 18 ( Weslei Oliveira - 07 de maio 2021)

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n  420, Santo Antônio  
Belo Horizonte **6490** CEP 30330-100



Preparação física natação juvenil e junior ( Rafael de Paula - 07 de maio 2021)



Basquetebol sub-12 a 17 ( Técnico Wilson Félix - 07 de maio de 2021)

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio  
Belo Horizonte **6491** CEP 30330-100



Natação Infantil , Mirim e Petiz ( Camila e Joanna - 07 de maio de 2021 )

Dia 08 de maio de 2021 , os Clubes retomarão seu dia a dia ao normal , seguindo os protocolos já determinados pela Prefeitura de BH . Em reunião presencial no Mackenzie , ficou determinado o início dos treinamentos com os atletas no dia 11 de maio na terça-feira. No dia 10 de maio , segunda , vamos nos reunir com todos os responsáveis pelos atletas e relembrar o protocolo de cada modalidade a ser seguido e cumprido. Recebemos emails da FMB para recomeçar de imediato os jogos de basquete que foram interrompidos pela paralisação da pandemia , mas já respondemos que o ideal será o reinício daqui 60 dias com treinamentos presenciais , para que evitemos contusões mais graves aos atletas. A natação terá uma competição no Clube do Gota dia 25 de maio , e como é na piscina , vamos participar. A FMV também realizou reunião para já esboçar um recomeço das competições Metropolitanas e Nacionais .



Documento -  
Impulsiona Esporte -



CURSO INICIAÇÃO

ESPORTIVA GINÁSTICA

Durante o mês de maio , realizei dois cursos , um na plataforma do Impulsiona e outro na plataforma do Instituto Olímpico Brasileiro, no total de 72 horas.

Dia 31 de maio de 2021 , foi realizada a eleição para Presidente do Clube , que vinha sendo adiada desde 01/04 devido ao fechamento dos Clubes , seguindo Decreto Municipal. Os atletas votaram para eleição de seu representante perante a instituição.

(31) 3223-2611

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

6492



**QUADRO DE CONTROLE DE HORAS / MAIO 2021 HOME OFFICE**

CARGA HORÁRIA A SER CUMPRIDA	CARGA HORÁRIA EXECUTADA
<b>CARGA HORÁRIA DE TRABALHO PROPOSTA</b>	
8 HORAS DIÁRIAS ( 21 DIAS ) = 168 HORAS	8 HORAS DIÁRIAS ( 21 DIAS ) = 168 HORAS
4 HORAS SABADO ( 4 DIAS ) = 16 HORAS	4 HORAS SABADO ( 4 DIAS ) = 16 HORAS
<b>CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO</b>	
<b>TOTAL DE HORAS = 184 HORAS</b>	<b>TOTAL DE HORAS = 184 HORAS</b>
<b>OBSERVAÇÃO:</b>	<b>0 horas executadas EXTRAS</b>

<b>LOCAL E DATA:</b>	Belo Horizonte, 01 de junho de 2021
<b>FUNÇÃO:</b>	Coordenador de esportes
<b>NOME:</b>	Sérgio Vinícius Nunes Vera
<b>ASSINATURA:</b>	

Sérgio Vinícius Nunes Vera  
CPF: 000.000.000-00  
Coordenador de Esportes  
Mackenzie Esporte Clube



**MACKENZIE**  
ESPORTE CLUBE

WWW.MACKENZIEBH.COM.BR

**RELÁTÓRIO ATIVIDADES DESENVOLVIDAS  
– CUMPRIMENTO DE CARGA HORÁRIA –  
ESTAGIÁRIO BASQUETE  
LUIS GUSTAVO BOECHAT DUART**

(31) 3223-2611

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

**6494**

PROFISSIONAL	CARGO	PERÍODO
Luis Gustavo Boechart Duarte	Estagiário basquetebol	04-29 de maio de 2020

**4 de maio:**

**CONVERSA COM OS ATLETAS:**

Conversa realizada online com os atletas sobre a mobilização para os treinamentos online, para que todos pais e atletas ficassem cientes do processo.

**CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

**REUNIÃO COM PAIS DE ATLETAS**

Disponibilizados horários para esclarecimento de duvidas com os pais dos atletas para a mobilização e realização dos treinamentos online, onde tiramos tais duvidas por conversas no whatsapp ou ligações realizadas pelos pais.

**CARGA HORARIA: 3 HORAS**

**5 de maio:**

**CONVERSAS COM OS ATLETAS: CARGA HORÁRIA:- 2 HORAS**

Realizada, de forma online, conversas com os atletas para saber como estão se alimentando durante o periodo de isolamento, e como estão se exercitando, para realização dos treinamentos.

**PLANEJAMENTO DO TREINO: CARGA HORARIA: 2 HORAS**

Planejamento do treino para o dia 6 de maio.

**ENVIO DO TREINO E ESCLARICIMENTO DE DUVIDAS – CARGA HORARIA- 1 HORA**

Envio dos treinos para os atletas e esclarecimento de duvidas sobre os exercícios.

*Guil*

**6 de maio:**

**AUXILIO ONLINE AOS ATLETAS: CARGA HORARIA – 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os atletas durante os exercícios por vídeos chamadas para aqueles que solicitaram e tiveram mais dificuldade nas execuções.

**PLANEJAMENTO DO TREINO: CARGA HORARIA: 2 HORAS**

Planejamento do treino para o dia 7 de maio.

**ENVIO DO TREINO E ESCLARICIMENTO DE DUVIDAS – CARGA HORARIA- 1 HORA**

Envio dos treinos para os atletas e esclarecimento de duvidas sobre os exercícios.

**7 de maio:**

**REUNIÃO COM COMISSÕES TÉCNICAS DO MEC: CARGA HORÁRIA: 1 hora e 54 minutos.**

Reunião realizada com a comissão técnica do clube para esclarecimento de duvidas e tomadas de decisões em relação ao procedimento de home office realizado durante o período de quarentena para os treinamentos das equipes e categorias.

**CARGA HORÁRIA: 1 hora e 54 minutos.**

**PLANEJAMENTO DO TREINO: CARGA HORARIA: 2 HORAS**

Planejamento do treino para o dia 8 de maio.

**ENVIO DO TREINO E ESCLARICIMENTO DE DUVIDAS – CARGA HORARIA- 1 HORA**

Envio dos treinos para os atletas e esclarecimento de duvidas sobre os exercícios.

*g.i.*

**8 de maio:**

**PLANEJAMENTO DE TAREFAS: CARGA HORARIA: 3 HORAS**

Planejamento junto com os demais treinadores sobre a divisão de tarefas em relação as categorias do basquetebol.

**PLANEJAMENTO DO TREINO: CARGA HORARIA: 2 HORAS**

Planejamento do treino para o dia 9 de maio.

**ENVIO DO TREINO E ESCLARICIMENTO DE DUVIDAS – CARGA HORARIA- 1 HORA**

Envio dos treinos para os atletas e esclarecimento de duvidas sobre os exercicios.

**11 de maio**

**MOBILIZAÇÃO PARA OS TREINAMENTOS DA SEMANA – CARGA HORÀRIA: 3 HORAS**

Conversa com os atletas sobre a importância dos treinamentos diários para a continuidade da temporada. Além de questionamentos sobre como se saíram nos treinos anteriores, e feedbacks.

**AJUDA NO PLANEJAMENTO DO TREINO: CARGA HORARIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os demais treinadores no Planejamento do treino para o dia 12 de maio.

**ESCLARICIMENTO DE DUVIDAS – CARGA HORARIA- 1 HORA**

Envio dos treinos para os atletas e esclarecimento de duvidas sobre os exercicios.

**12 de maio:**

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.



**AJUDA NO PLANEJAMENTO DO TREINO: CARGA HORARIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os demais treinadores no Planejamento do treino para o dia 13 de maio.

**ESCLARICIMENTO DE DUVIDAS – CARGA HORARIA- 1 HORA**

Envio dos treinos para os atletas e esclarecimento de duvidas sobre os exercícios.

**13 DE MAIO:**

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**AJUDA NO PLANEJAMENTO DO TREINO: CARGA HORARIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os demais treinadores no Planejamento do treino para o dia 14 de maio.

**ESCLARICIMENTO DE DUVIDAS – CARGA HORARIA- 1 HORA**

Envio dos treinos para os atletas e esclarecimento de duvidas sobre os exercícios.

**14 DE MAIO:**

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

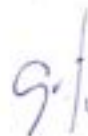
Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**AJUDA NO PLANEJAMENTO DO TREINO: CARGA HORARIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os demais treinadores no Planejamento do treino para o dia 15 de maio.

**ESCLARICIMENTO DE DUVIDAS – CARGA HORARIA- 1 HORA**

Envio dos treinos para os atletas e esclarecimento de duvidas sobre os exercícios.



**15 de maio:**

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**AJUDA NO PLANEJAMENTO DO TREINO: CARGA HORARIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os demais treinadores no Planejamento do treino para o dia 18 de maio.

**ESCLARICIMENTO DE DUVIDAS – CARGA HORARIA- 1 HORA**

Envio dos treinos para os atletas e esclarecimento de duvidas sobre os exercícios.

**18 de maio:**

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**AJUDA NO PLANEJAMENTO DO TREINO: CARGA HORARIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os demais treinadores no Planejamento do treino para o dia 19 de maio.

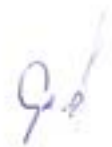
**ESCLARICIMENTO DE DUVIDAS – CARGA HORARIA- 1 HORA**

Envio dos treinos para os atletas e esclarecimento de duvidas sobre os exercícios.

**19 de maio:**

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.



**AJUDA NO PLANEJAMENTO DO TREINO: CARGA HORARIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os demais treinadores no Planejamento do treino para o dia 20 de maio. Responsável pela gravação do vídeo do treinamento da categoria sub-12 para o dia 20 de maio.

**ESCLARICIMENTO DE DUVIDAS – CARGA HORARIA- 1 HORA**

Envio dos treinos para os atletas e esclarecimento de duvidas sobre os exercícios.

**20 de maio:**

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**AJUDA NO PLANEJAMENTO DO TREINO: CARGA HORARIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os demais treinadores no Planejamento do treino para o dia 21 de maio.

**ESCLARICIMENTO DE DUVIDAS – CARGA HORARIA- 1 HORA**

Envio dos treinos para os atletas e esclarecimento de duvidas sobre os exercícios.

**21 de maio:**

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**AJUDA NO PLANEJAMENTO DO TREINO: CARGA HORARIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os demais treinadores no Planejamento do treino para o dia 22 de maio.

**ESCLARICIMENTO DE DUVIDAS – CARGA HORARIA- 1 HORA**

Envio dos treinos para os atletas e esclarecimento de duvidas sobre os exercícios.



**22 de maio:**

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**AJUDA NO PLANEJAMENTO DO TREINO: CARGA HORARIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os demais treinadores no Planejamento do treino para o dia 25 de maio.

**ESCLARICIMENTO DE DUVIDAS – CARGA HORARIA- 1 HORA**

Envio dos treinos para os atletas e esclarecimento de duvidas sobre os exercícios.

**25 de maio:**

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**AJUDA NO PLANEJAMENTO DO TREINO: CARGA HORARIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os demais treinadores no Planejamento do treino para o dia 26 de maio.

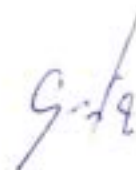
**ESCLARICIMENTO DE DUVIDAS – CARGA HORARIA- 1 HORA**

Envio dos treinos para os atletas e esclarecimento de duvidas sobre os exercícios.

**26 de maio:**

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.



**AJUDA NO PLANEJAMENTO DO TREINO: CARGA HORARIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os demais treinadores no Planejamento do treino para o dia 27 de maio.

**ESCLARICIMENTO DE DUVIDAS – CARGA HORARIA- 1 HORA**

Envio dos treinos para os atletas e esclarecimento de duvidas sobre os exercícios.

**27 de maio:**

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**AJUDA NO PLANEJAMENTO DO TREINO: CARGA HORARIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os demais treinadores no Planejamento do treino para o dia 28 de maio.

**ESCLARICIMENTO DE DUVIDAS – CARGA HORARIA- 1 HORA**

Envio dos treinos para os atletas e esclarecimento de duvidas sobre os exercícios.

**28 de maio:**

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

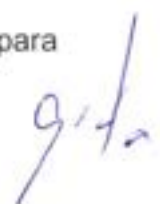
Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**AJUDA NO PLANEJAMENTO DO TREINO: CARGA HORARIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os demais treinadores no Planejamento do treino para o dia 29 de maio.

**ESCLARICIMENTO DE DUVIDAS – CARGA HORARIA- 1 HORA**

Envio dos treinos para os atletas e esclarecimento de duvidas sobre os exercícios.



29 de maio:

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

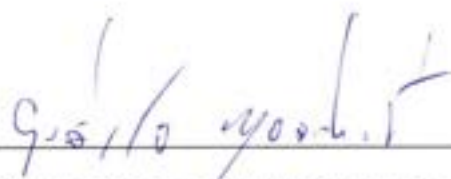
Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**AJUDA NO PLANEJAMENTO DO TREINO: CARGA HORARIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os demais treinadores no Planejamento do treino para o dia 01 de junho.

**ESCLARICIMENTO DE DUVIDAS – CARGA HORARIA- 1 HORA**

Envio dos treinos para os atletas e esclarecimento de duvidas sobre os exercícios.



Auxiliar Técnico de Basquetebol

Mackenzie Esporte Clube

(31) 3223-2611

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

6503



PROFISSIONAL	CARGO	PERÍODO
Luis Gustavo Boechart Duarte	Estagiário basquetebol	01-30 de junho de 2020

**1 de junho:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**2 de junho:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.



**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**3 de junho:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**4 de junho:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

*Gap*



**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

Envio dos treinos para os atletas e esclarecimento de dúvidas sobre os exercícios.

**5 de junho:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**8 de junho:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

*GS*



**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

Envio dos treinos para os atletas e esclarecimento de dúvidas sobre os exercícios.

**9 de junho:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**10 de junho:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.



**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**12 de junho:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**15 de junho:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

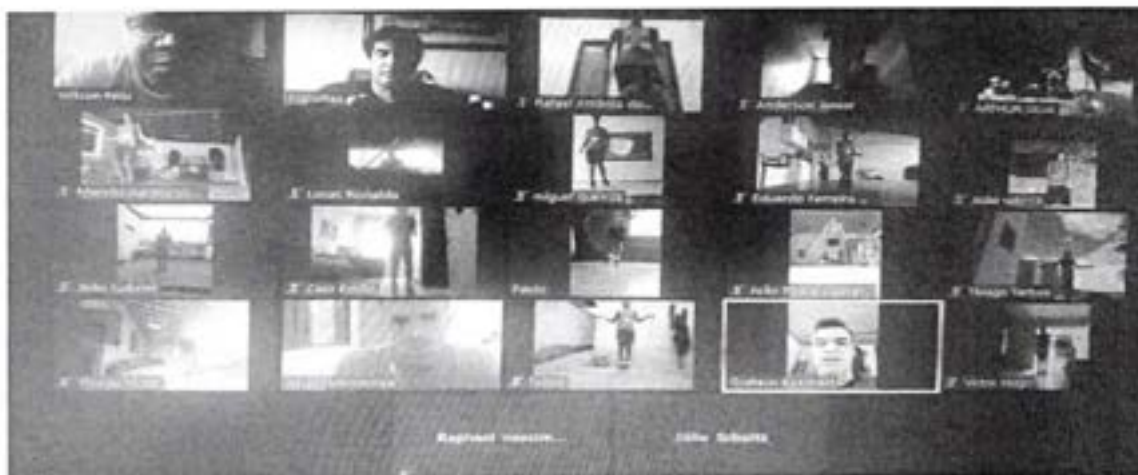
Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**16 de junho:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS** Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.



**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**17 de junho:**

(31) 3223-2611

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

6509



**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

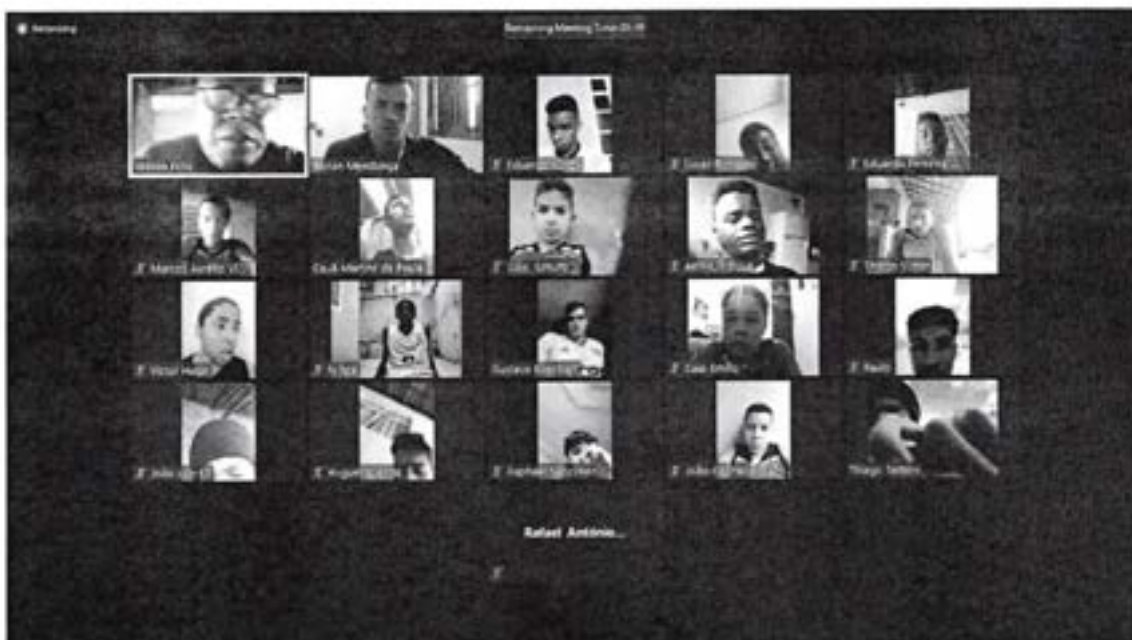
Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.



18 de junho:

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**



Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**19 de junho:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**22 de junho:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**



Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de videos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

23 de junho:

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de videos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

24 de junho:

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**



Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**25 de maio:**

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**AJUDA NO PLANEJAMENTO DO TREINO: CARGA HORARIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os demais treinadores no Planejamento do treino para o dia 01 de junho.

**ESCLARICIMENTO DE DUVIDAS – CARGA HORARIA- 1 HORA**

Envio dos treinos para os atletas e esclarecimento de duvidas sobre os exercícios.

**26 de junho:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.



**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA:  
1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**29 de junho:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2  
HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA:  
1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

30 de junho:

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

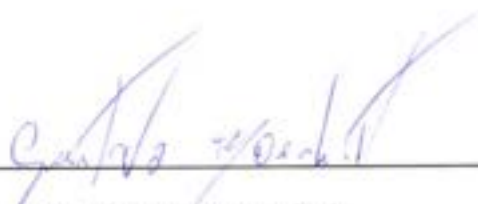
**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.



  
\_\_\_\_\_  
Estagiário basquetebol

Mackenzie Esporte Clube

(31) 3223-2611

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

6515

PROFISSIONAL	CARGO	PERÍODO
Luis Gustavo Boechart Duarte	Estagiário basquetebol	01-31 de julho de 2020

**1 de julho:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de videos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.



**2 de julho:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.



3 de julho:

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.





**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de videos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**6 de julho:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 1 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA- 1 HORAS**

Responsável pelo recebimento de videos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

Envio dos treinos para os atletas e esclarecimento de duvidas sobre os exercícios.

**TREINO ONLINE COM A EQUIPE SUB-12: CARGA HORARIA – 1 HORA**

Responsável pelo treinamento online pela plataforma zoom, com a equipe sub-12 junto ao treinador Renan Mendonça.

Nesta categoria o foco dos treinamentos de Segunda e Quarta-feira é a coordenação motora, agilidade, técnicas de arremesso e trabalho cognitivo com os atletas.

**FILMAGEM E ENVIO DE TREINO EXTRA- CARGA HORÁRIA-1 HORA**

Responsável toda segunda-feira pela filmagem, edição e envio de um treino extra de controle de bola para as categorias sub-13 e sub-16, onde é trabalhado controle de bola, coordenação motora e cognitivo para os atletas praticarem durante a semana.



**7 de julho:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**8 de julho:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**





Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

Envio dos treinos para os atletas e esclarecimento de duvidas sobre os exercícios.

**TREINO ONLINE COM A EQUIPE SUB-12: CARGA HORARIA – 1 HORA**

Responsável pelo treinamento online pela plataforma zoom, com a equipe sub-12 junto ao treinador Renan Mendonça.

Nesta categoria o foco dos treinamentos de Segunda e Quarta-feira é a coordenação motora, agilidade, técnicas de arremesso e trabalho cognitivo com os atletas.

**9 de julho:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

10 de julho:

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

13 de julho:

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**TREINO ONLINE COM A EQUIPE SUB-12: CARGA HORARIA – 1 HORA**

Responsável pelo treinamento online pela plataforma zoom, com a equipe sub-12 junto ao treinador Renan Mendonça.





Nesta categoria o foco dos treinamentos de Segunda e Quarta-feira é a coordenação motora, agilidade, técnicas de arremesso e trabalho cognitivo com os atletas.

### FILMAGEM E ENVIO DE TREINO EXTRA- CARGA HORÁRIA-1 HORA

Responsável toda segunda-feira pela filmagem, edição e envio de um treino extra de controle de bola para as categorias sub-13 e sub-16, onde é trabalhado controle de bola, coordenação motora e cognitivo para os atletas praticarem durante a semana



**14 de julho:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**15 de julho:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**TREINO ONLINE COM A EQUIPE SUB-12: CARGA HORARIA – 1 HORA**





Responsável pelo treinamento online pela plataforma zoom, com a equipe sub-12 junto ao treinador Renan Mendonça.

Nesta categoria o foco dos treinamentos de Segunda e Quarta-feira é a coordenação motora, agilidade, técnicas de arremesso e trabalho cognitivo com os atletas.

**16 de julho:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS:**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**17 de julho:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**20 de julho:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 1 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-1 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**TREINO ONLINE COM A EQUIPE SUB-12: CARGA HORARIA – 1 HORA**

Responsável pelo treinamento online pela plataforma zoom, com a equipe sub-12 junto ao treinador Renan Mendonça.

Nesta categoria o foco dos treinamentos de Segunda e Quarta-feira é a coordenação motora, agilidade, técnicas de arremesso e trabalho cognitivo com os atletas.

**FILMAGEM E ENVIO DE TREINO EXTRA- CARGA HORÁRIA-1 HORA**

Responsável toda segunda-feira pela filmagem, edição e envio de um treino extra de controle de bola para as categorias sub-13 e sub-16, onde é trabalhado controle de bola, coordenação motora e cognitivo para os atletas praticarem durante a semana





**21 de julho:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**22 de julho:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**





Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**

Responsável pelo recebimento de videos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**TREINO ONLINE COM A EQUIPE SUB-12: CARGA HORARIA – 1 HORA**

Responsável pelo treinamento online pela plataforma zoom, com a equipe sub-12 junto ao treinador Renan Mendonça.

Nesta categoria o foco dos treinamentos de Segunda e Quarta-feira é a coordenação motora, agilidade, técnicas de arremesso e trabalho cognitivo com os atletas.

**23 de julho:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de videos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

24 de julho:

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-1 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

27 de julho:

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-1 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**AJUDA NO PLANEJAMENTO DO TREINO: CARGA HORARIA: 1 HORAS**

Responsável por auxiliar os demais treinadores no Planejamento do treino para o dia 01 de junho

**TREINO ONLINE SUB-13 E SUB-16 – CARGA HORARIA – 1**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**FILMAGEM E ENVIO DE TREINO EXTRA- CARGA HORÁRIA-1 HORA**

Responsável toda segunda-feira pela filmagem, edição e envio de um treino extra de controle de bola para as categorias sub-13 e sub-16, onde é trabalhado controle de bola, coordenação motora e cognitivo para os atletas praticarem durante a semana





**TREINO ONLINE COM A EQUIPE SUB-12: CARGA HORARIA – 1 HORA**

Responsável pelo treinamento online pela plataforma zoom, com a equipe sub-12 junto ao treinador Renan Mendonça.

Nesta categoria o foco dos treinamentos de Segunda e Quarta-feira é a coordenação motora, agilidade, técnicas de arremesso e trabalho cognitivo com os atletas.

28 de julho:

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**





Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**29 de julho:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**TREINO ONLINE COM A EQUIPE SUB-12**

Responsável pelo treinamento online pela plataforma zoom, com a equipe sub-12 junto ao treinador Renan Mendonça.

Nesta categoria o foco dos treinamentos de Segunda e Quarta-feira é a coordenação motora, agilidade, técnicas de arremesso e trabalho cognitivo com os atletas.

**30 de julho:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**



Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**31 de julho:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.



Estagiário basquetebol  
Mackenzie Esporte Clube



PROFISSIONAL	CARGO	PERÍODO
Luis Gustavo Boechar Duarte	Estagiário basquetebol	01-31 de agosto de 2020

**3 de agosto:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 1 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**TREINO ONLINE COM A EQUIPE SUB-12 – CARGA HORARIA – 1 HORA**

Responsável pelo treinamento online pela plataforma zoom, com a equipe sub-12 junto ao treinador Renan Mendonça.

Nesta categoria o foco dos treinamentos de Segunda e Quarta-feira é a coordenação motora, agilidade, técnicas de arremesso e trabalho cognitivo com os atletas.

**4 de agosto:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**



Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.



**5 de agosto:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 1 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**TREINO ONLINE COM A EQUIPE SUB-12 – CARGA HORARIA – 1 HORA**

Responsável pelo treinamento online e pela plataforma zoom, com a equipe sub-12 junto ao treinador Renan Mendonça.



Nesta categoria o foco dos treinamentos de Segunda e Quarta-feira é a coordenação motora, agilidade, técnicas de arremesso e trabalho cognitivo com os atletas.

**6 de agosto:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**

Responsável pelo recebimento de videos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

Envio dos treinos para os atletas e esclarecimento de duvidas sobre os exercícios.

**7 de agosto:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**



Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**10 de agosto:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 1 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**TREINO ONLINE COM A EQUIPE SUB-12 – CARGA HORARIA – 1 HORA**

Responsável pelo treinamento online pela plataforma zoom, com a equipe sub-12 junto ao treinador Renan Mendonça.

Nesta categoria o foco dos treinamentos de Segunda e Quarta-feira é a coordenação motora, agilidade, técnicas de arremesso e trabalho cognitivo com os atletas.

**11 de agosto:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 1 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**



Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de videos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**12 de agosto:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 1 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**

Responsável pelo recebimento de videos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**TREINO ONLINE COM A EQUIPE SUB-12: CARGA HORARIA – 1 HORA**

Responsável pelo treinamento online pela plataforma zoom, com a equipe sub-12 junto ao treinador Renan Mendonça.

Nesta categoria o foco dos treinamentos de Segunda e Quarta-feira é a coordenação motora, agilidade, técnicas de arremesso e trabalho cognitivo com os atletas.

**13 de agosto:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**14 de agosto:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.



**17 de agosto:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 1 HORAS:**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**TREINO ONLINE COM A EQUIPE SUB-12 – CARGA HORARIA – 1 HORA**

Responsável pelo treinamento online pela plataforma zoom, com a equipe sub-12 junto ao treinador Renan Mendonça.

Nesta categoria o foco dos treinamentos de Segunda e Quarta-feira é a coordenação motora, agilidade, técnicas de arremesso e trabalho cognitivo com os atletas.





**18 de agosto:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**19 de agosto:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.



(31) 3223-2611

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

**6539**



**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA:  
1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-1 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**TREINO ONLINE COM A EQUIPE SUB-12: CARGA HORARIA – 1 HORA**

Responsável pelo treinamento online pela plataforma zoom, com a equipe sub-12 junto ao treinador Renan Mendonça.

Nesta categoria o foco dos treinamentos de Segunda e Quarta-feira é a coordenação motora, agilidade, técnicas de arremesso e trabalho cognitivo com os atletas.

**20 de agosto:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA:  
1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**21 de agosto:**

(31) 3223-2611

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

6540



**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.



**24 de agosto:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 1 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

#### **RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-1 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

#### **TREINO ONLINE COM A EQUIPE SUB-12 – CARGA HORARIA – 1 HORA**

Responsável pelo treinamento online pela plataforma zoom, com a equipe sub-12 junto ao treinador Renan Mendonça.

Nesta categoria o foco dos treinamentos de Segunda e Quarta-feira é a coordenação motora, agilidade, técnicas de arremesso e trabalho cognitivo com os atletas.

#### **REUNIÃO REFERENTE A OLIMEC VIRTUAL – CARGA HORÁRIA – 1 HORA**

Realizada uma reunião para definir como será realizada a olimec virtual 2020, onde nós professores seremos os coordenadores e organizaremos os jogos.





**25 de agosto:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.



**26 de agosto:**

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**AJUDA NO PLANEJAMENTO DO TREINO: CARGA HORARIA: 1 HORAS**

Responsável por auxiliar os demais treinadores no Planejamento do treino para o dia 01 de junho

**TREINO ONLINE SUB-13 E SUB-16 – CARGA HORARIA – 1**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**TREINO ONLINE COM A EQUIPE SUB-12: CARGA HORARIA – 1 HORA**

Responsável pelo treinamento online pela plataforma zoom, com a equipe sub-12 junto ao treinador Renan Mendonça.

Nesta categoria o foco dos treinamentos de Segunda e Quarta-feira é a coordenação motora, agilidade, técnicas de arremesso e trabalho cognitivo com os atletas.



**27 de agosto:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.



**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA:  
1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.



**28 de agosto:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 1  
HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA:  
1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA- 2 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.



### **REUNIÃO COM NUTRICIONISTA: CARGA HORARIA – 1 HORA**

Realizada neste dia uma reunião para os atletas com uma nutricionista esportiva para tratar de uma melhor alimentação dos atletas durante a pandemia.



**31 agosto:**

### **PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

### **TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**



Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

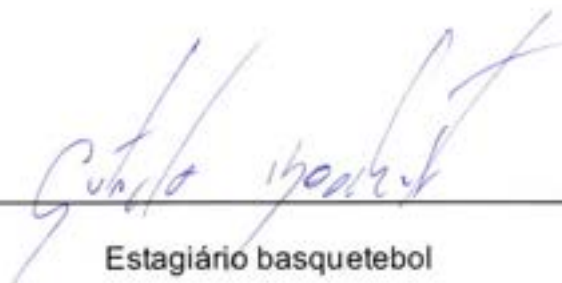
**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-1 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**TREINO ONLINE COM A EQUIPE SUB-12 – CARGA HORARIA – 1 HORA**

Responsável pelo treinamento online pela plataforma zoom, com a equipe sub-12 junto ao treinador Renan Mendonça.

Nesta categoria o foco dos treinamentos de Segunda e Quarta-feira é a coordenação motora, agilidade, técnicas de arremesso e trabalho cognitivo com os atletas.



Estagiário basquetebol  
Mackenzie Esporte Clube

PROFISSIONAL	CARGO	PERÍODO
Luis Gustavo Boechart Duarte	Estagiário basquetebol	01-30 de setembro de 2020

**1 de setembro:****PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**2 de setembro:****PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.



**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**3 de setembro:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**4 de setembro:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

Envio dos treinos para os atletas e esclarecimento de dúvidas sobre os exercícios.

**TREINO ONLINE COM A EQUIPE SUB-12: CARGA HORARIA – 1 HORA**

Responsável pelo treinamento online pela plataforma zoom, com a equipe sub-12 junto ao treinador Renan Mendonça.

Nesta categoria o foco dos treinamentos de Segunda e Quarta-feira é a coordenação motora, agilidade, técnicas de arremesso e trabalho cognitivo com os atletas.

**8 de setembro:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA- 2 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**9 de setembro:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.



**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA:  
1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-1 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

Envio dos treinos para os atletas e esclarecimento de duvidas sobre os exercícios.

**TREINO ONLINE COM A EQUIPE SUB-12: CARGA HORARIA – 1 HORA**

Responsável pelo treinamento online pela plataforma zoom, com a equipe sub-12 junto ao treinador Renan Mendonça.

Nesta categoria o foco dos treinamentos de Segunda e Quarta-feira é a coordenação motora, agilidade, técnicas de arremesso e trabalho cognitivo com os atletas.

**10 de setembro:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA:  
1 HORA**

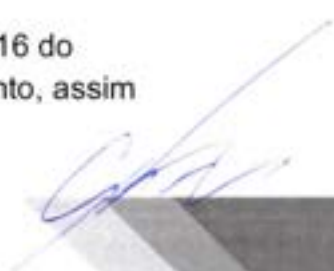
Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**

(31) 3223-2611

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

6551



Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**11 de setembro:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**14 de setembro:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-1 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

(31) 3223-2611

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

**6552**



**TREINO ONLINE COM A EQUIPE SUB-12: CARGA HORARIA – 1 HORA**

Responsável pelo treinamento online pela plataforma zoom, com a equipe sub-12 junto ao treinador Renan Mendonça.

Nesta categoria o foco dos treinamentos de Segunda e Quarta-feira é a coordenação motora, agilidade, técnicas de arremesso e trabalho cognitivo com os atletas.

**15 de setembro:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**16 de setembro:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**



Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**TREINO ONLINE COM A EQUIPE SUB-12: CARGA HORARIA – 1 HORA**

Responsável pelo treinamento online pela plataforma zoom, com a equipe sub-12 junto ao treinador Renan Mendonça.

Nesta categoria o foco dos treinamentos de Segunda e Quarta-feira é a coordenação motora, agilidade, técnicas de arremesso e trabalho cognitivo com os atletas.

**17 de setembro:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS:**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**

(31) 3223-2611

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

6554

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**18 de setembro:**

**PLANEJAMENTO DAS ATIVIDADES DA OLIMEC: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por organizar as atividades propostas da OLIMEC VIRTUAL.

**OLIMEC VIRTUAL:CARGA HORARIA: 3 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores nas atividades propostas durante a olimec, sendo responsável por todos os links para apoio.

**21 de setembro:**

**PLANEJAMENTO DAS ATIVIDADES DA OLIMEC: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por organizar as atividades propostas da OLIMEC VIRTUAL.

**OLIMEC VIRTUAL:CARGA HORARIA: 3 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores nas atividades propostas durante a olimec, sendo responsável por todos os links para apoio.

**22 de setembro:**

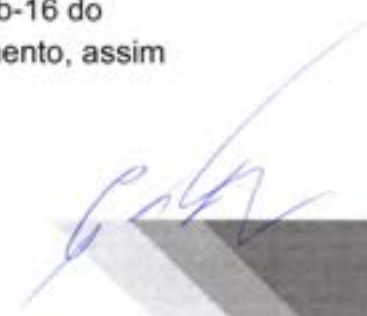
**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**



Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**23 de setembro:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**TREINO ONLINE COM A EQUIPE SUB-12: CARGA HORARIA – 1 HORA**

Responsável pelo treinamento online pela plataforma zoom, com a equipe sub-12 junto ao treinador Renan Mendonça.

Nesta categoria o foco dos treinamentos de Segunda e Quarta-feira é a coordenação motora, agilidade, técnicas de arremesso e trabalho cognitivo com os atletas.

**24 de setembro:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**



Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**25 de setembro:**

**PLANEJAMENTO DAS ATIVIDADES DA OLIMEC: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por organizar as atividades propostas da OLIMEC VIRTUAL.

**OLIMEC VIRTUAL:CARGA HORARIA: 3 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores nas atividades propostas durante a olimec, sendo responsável por todos os links para apoio.

**28 de setembro:**

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**AJUDA NO PLANEJAMENTO DO TREINO: CARGA HORARIA: 1 HORAS**

Responsável por auxiliar os demais treinadores no Planejamento do treino para o dia 01 de junho

**TREINO ONLINE SUB-13 E SUB-16 – CARGA HORARIA – 1**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.





**TREINO ONLINE COM A EQUIPE SUB-12: CARGA HORARIA – 1 HORA**

Responsável pelo treinamento online pela plataforma zoom, com a equipe sub-12 junto ao treinador Renan Mendonça.

Nesta categoria o foco dos treinamentos de Segunda e Quarta-feira é a coordenação motora, agilidade, técnicas de arremesso e trabalho cognitivo com os atletas.

**29 de setembro:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-3 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**30 de setembro:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA:  
1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.


**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**TREINO ONLINE COM A EQUIPE SUB-12**

Responsável pelo treinamento online pela plataforma zoom, com a equipe sub-12 junto ao treinador Renan Mendonça.

Nesta categoria o foco dos treinamentos de Segunda e Quarta-feira é a coordenação motora, agilidade, técnicas de arremesso e trabalho cognitivo com os atletas. 13/10/2020



---

Estagiário basquetebol  
Mackenzie Esporte Clube

# CERTIFICADO

# ducafit

Cursos Online

## CERTIFICAMOS QUE

*Luis Gustavo Boechart Duarte*

Participou com brilhantismo do curso *Biomecânica e Cinesiologia Aplicada a Musculação* ministrado pelo professor *Adônris Carnevale CREF 134041/SP*, com carga horária total de 40 horas, registrado por esta instituição de ensino.

DATA DE CONCLUSÃO: 21/09/2020



Adônris Carnevale

*Válido em todo território Nacional e Internacional. EducaFit está registrada sob o CNPJ: 28.398.996/0001-54, classificada como CURSO LIVRE, legalizado, conforme Lei nº 9.394, Decreto Presidencial nº 5.154 e Normas da Resolução CNE (Conselho Nacional de Educação) nº 04/99 MEC.*

PROFISSIONAL	CARGO	PERÍODO
Luis Gustavo Boechart Duarte	Basquetebol	01-18 de outubro de 2020

**1 de outubro:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**2 de outubro:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.



(31) 3223-2611

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

6561

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**5 de outubro:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**6 de outubro:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.



**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

Envio dos treinos para os atletas e esclarecimento de dúvidas sobre os exercícios.

**TREINO ONLINE COM A EQUIPE SUB-12: CARGA HORARIA – 1 HORA**

Responsável pelo treinamento online pela plataforma zoom, com a equipe sub-12 junto ao treinador Renan Mendonça.

Nesta categoria o foco dos treinamentos de Segunda e Quarta-feira é a coordenação motora, agilidade, técnicas de arremesso e trabalho cognitivo com os atletas.

**7 de outubro:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA- 2 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**8 de outubro:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**



Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-1 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

Envio dos treinos para os atletas e esclarecimento de duvidas sobre os exercícios.

**TREINO ONLINE COM A EQUIPE SUB-12: CARGA HORARIA – 1 HORA**

Responsável pelo treinamento online pela plataforma zoom, com a equipe sub-12 junto ao treinador Renan Mendonça.

Nesta categoria o foco dos treinamentos de Segunda e Quarta-feira é a coordenação motora, agilidade, técnicas de arremesso e trabalho cognitivo com os atletas.

**9 de outubro:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**

Responsável pelo recebimento de videos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**13 de outubro:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**14 de outubro:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-1 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**TREINO ONLINE COM A EQUIPE SUB-12: CARGA HORARIA – 1 HORA**

Responsável pelo treinamento online pela plataforma zoom, com a equipe sub-12 junto ao treinador Renan Mendonça.



Nesta categoria o foco dos treinamentos de Segunda e Quarta-feira é a coordenação motora, agilidade, técnicas de arremesso e trabalho cognitivo com os atletas.

**15 de outubro:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

**16 de outubro:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por auxiliar os treinadores sobre o planejamento dos treinos online do próximo dia, de todas as categorias do basquete.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-13 E SUB-16: CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**

(31) 3223-2611

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

6566

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.

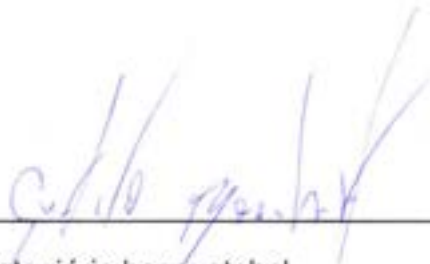
**19 de outubro:**

**REUNIÃO COM TODA A COMISSÃO TÉCNICA: 2 horas**

Reunião com comissão técnica e equipe para organizar a volta aos treinos de forma segura para os atletas.

**RECEBIMENTO DE VÍDEOS: CARGA HORARIA-2 HORAS**

Responsável pelo recebimento de vídeos dos treinamentos dos atletas para download na pasta dos treinadores de arquivos do home office.



---

Estagiário basquetebol  
Mackenzie Esporte Clube

PROFISSIONAL	CARGO	PERÍODO
Luis Gustavo Boechart Duarte	Estagiário basquetebol	01-31 de Março de 2021

**1 de Março****PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar duvidas.

**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.



**2 Março:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar duvidas.

**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.



*God*

**3 de Março :**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar duvidas.

**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.



#### 4 DE MARÇO

#### PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

#### TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

#### TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar duvidas.

#### TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o periodo do treinamento.



*G. K.*



**5 de Março**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar duvidas.

**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.

**8 DE MARÇO**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.



**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar duvidas.

**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o periodo do treinamento.

**9 DE MARÇO**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar duvidas.

**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.

**10 DE MARÇO**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar duvidas.

**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.



*Sub 12*

**11 DE MARÇO****PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar duvidas.

**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.

**(31) 3223-2611**Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio  
Belo Horizonte **6575** CEP 30330-100

## 12 DE MARÇO

### **PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

### **TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

### **TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar duvidas.

### **TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o periodo do treinamento.

## 15 DE MARÇO

### **PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

### **TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim



como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar duvidas.

**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.

**16 DE MARÇO**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar duvidas.

**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.



## 17 DE MARÇO

### **PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

### **TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

### **TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar duvidas.

### **TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.

## 18 DE MARÇO

### **PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

### **TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar dúvidas.

**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.

**19 DE MARÇO**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar dúvidas.

**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.





## 22 DE MARÇO

### PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

### TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

### TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar duvidas.

### TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.



## 23 DE MARÇO

### PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

### TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

### TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar duvidas.

### TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.





## **24 DE MARÇO**

### **PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

### **TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

### **TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar duvidas.

### **TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.

## **25 DE MARÇO**

### **PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

### **TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar dúvidas.

**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.



**26 DE MARÇO**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar dúvidas.



**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.

**29 DE MARÇO**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar duvidas.

**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.



**30 DE MARÇO****PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar duvidas.

**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o periodo do treinamento.

**31 DE MARÇO****PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim

como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar duvidas.

**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.



PROFISSIONAL	CARGO	PERÍODO
Luis Gustavo Boechart Duarte	Estagiário basquetebol	01-30 de Abril de 2021

**3 de Abril**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

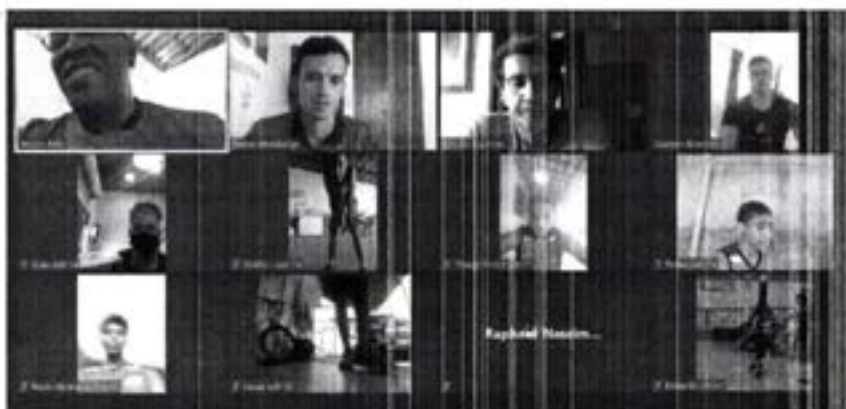
Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar duvidas.

**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.



(31) 3223-2611

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

6587



**4 de Abril**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar duvidas.

**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.





**5 de Abril**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar duvidas.

**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.



**6 de Abril**

(31) 3223-2611

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

**6589**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar duvidas.

**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.



**7 de Abril**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar duvidas.

**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.

**10 de Abril**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.



(31) 3223-2611

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

6591

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar duvidas.

**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.

**11 de Abril**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar duvidas.

**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**





Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.

**12 de Abril**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar duvidas.

**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.



**13 de Abril**

(31) 3223-2611

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

**6593**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar duvidas.

**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.



14 de Abril

(31) 3223-2611

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

6594





**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar duvidas.

**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.

**17 de Abril**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.



**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar dúvidas.

**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.

**18 de Abril**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar dúvidas.

**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.

**19 de Abril**

(31) 3223-2611

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

**6596**



**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar duvidas.

**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.

**20 de Abril**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**



Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar dúvidas.

**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.

**21 de Abril**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar dúvidas.

**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.



**24 de Abril**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar duvidas.

**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.

(31) 3223-2611

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

**6599**



**25 de Abril**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar duvidas.

**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.



**26 de Abril**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

(31) 3223-2611

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

6600





Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar duvidas.

**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.

**27 de Abril**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar duvidas.



**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.



**28 de Abril**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar duvidas.

**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.

31 de Abril

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar duvidas.

**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.



(31) 3223-2611

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

6603





PROFISSIONAL	CARGO	PERÍODO
Luis Gustavo Boechart Duarte	Estagiário basquetebol	03-07 de Maio de 2021

**3 de maio**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar duvidas.

**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.



**4 de maio:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar duvidas.

**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.



**5 de maio:**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar duvidas.

**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.



(31) 3223-2611

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

6606



**6 de maio**

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar duvidas.

**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.



(31) 3223-2611

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

6607





7 de maio

**PLANEJAMENTO DOS TREINOS DO PRÓXIMO DIA: CARGA HORÁRIA: 2 HORAS**

Responsável por criar atividades e implantar nos treinos do dia seguinte, sendo elas coletivas e com o mínimo de materiais possível, para atender a todos os atletas de forma igual.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB-16 E SUB-14 e SUB-17 CARGA HORARIA: 1 HORA**

Responsável por auxiliar o treinador das categorias sub-13 e sub-16 do basquete a corrigir os movimentos dos atletas durante o treinamento, assim como incentiva-los durante o treino online. Responsável pela montagem e execução de parte do treinamento.

**TREINO ONLINE COM AS EQUIPES SUB 12 E 13: CARGA HORARIA 1 HORA**

Responsável por auxiliar os treinadores responsáveis nas demandas do treinamento, como corrigir movimentos, repassar atividades, tirar duvidas.

**TREINO ONLINE PREPARAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA: CARGA HORÁRIA 1 HORA:**

Acompanhar a preparação física e fisioterapia durante o período do treinamento.



**MACKENZIE**  
ESPORTE CLUBE

WWW.MACKENZIEBH.COM.BR

**RELÁTÓRIO ATIVIDADES DESENVOLVIDAS  
– CUMPRIMENTO DE CARGA HORÁRIA –**

**PREPARADOR FÍSICO**

**LUCAS FERREIRA RODRIGUES**

**(31) 3223-2611**

Rua Congonhas, nº 20, Santo Antônio  
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

**6609**

## Relatório de Mobilização dos Atletas – Maio

Diversas ações foram realizadas para mobilizar os atletas e incentivar a participação dos mesmo nos treinamentos durante este mês.

- Vídeos com a explicação das atividades propostas para a semana enviada por meio dos grupos de whatsapp de cada categoria
- Mensagens diárias para retorno do feedback das atividades realizadas
- Diferentes desafios diários para aumentar a motivação dos atletas e redução da monotonia do treinamento.
- Duas sessões semanais de acompanhamento dos treinamentos físicos por meio do aplicativo zoom com as categorias do clube.
- Ações em conjunto com os técnicos de cada categoria para aumentar a adesão aos treinamentos.
- Adaptação dos conteúdos para os atletas que não possuem condições de participar semanalmente das lives realizadas pelo aplicativo zoom.

### Anexos

#### Imagens das atividades propostas

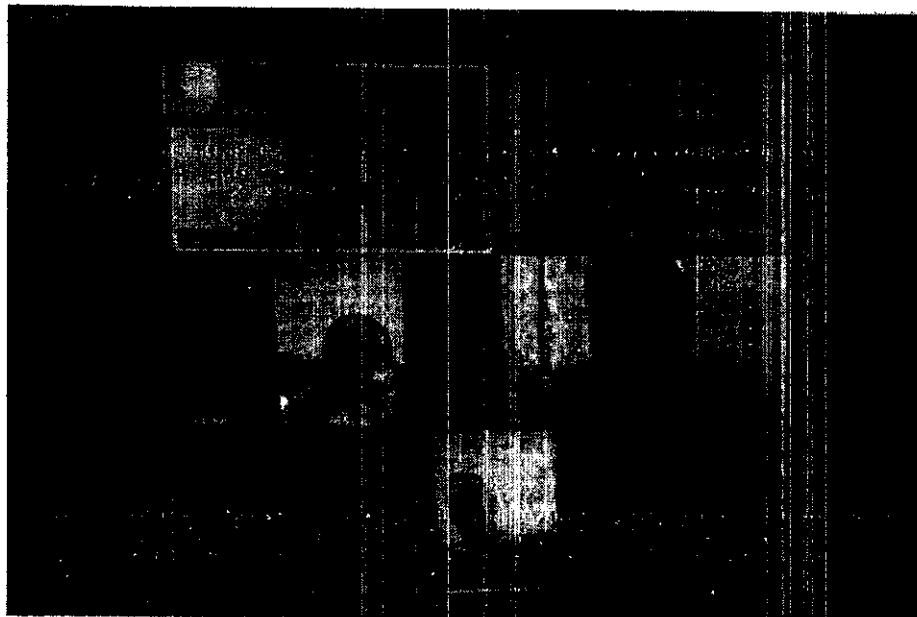


Imagem 1 – Reunião com o departamento de voleibol para definição das ações de mobilização.



Imagem 2: Reunião de mobilização junto a comissão técnica e atletas do voleibol sub 16.



Imagem 3: Reunião de definição das ações a serem realizadas para a mobilização dos atletas em conjunto com a comissão técnica da natação.

*Handwritten signature*

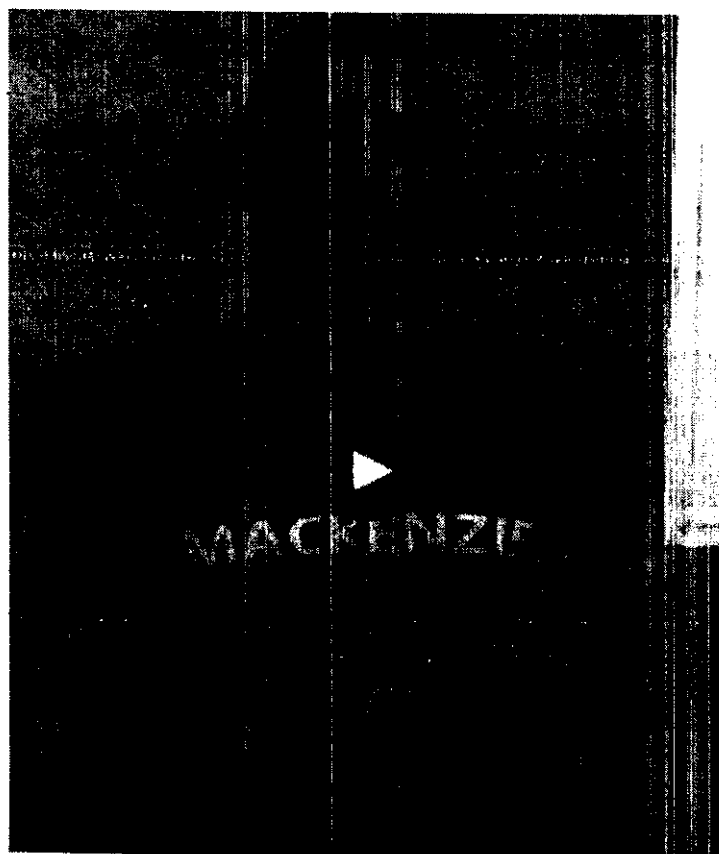


Imagem 4: Imagem referente aos vídeos de mobilização feito para a divulgação nos grupos de whatsapp dos atletas.

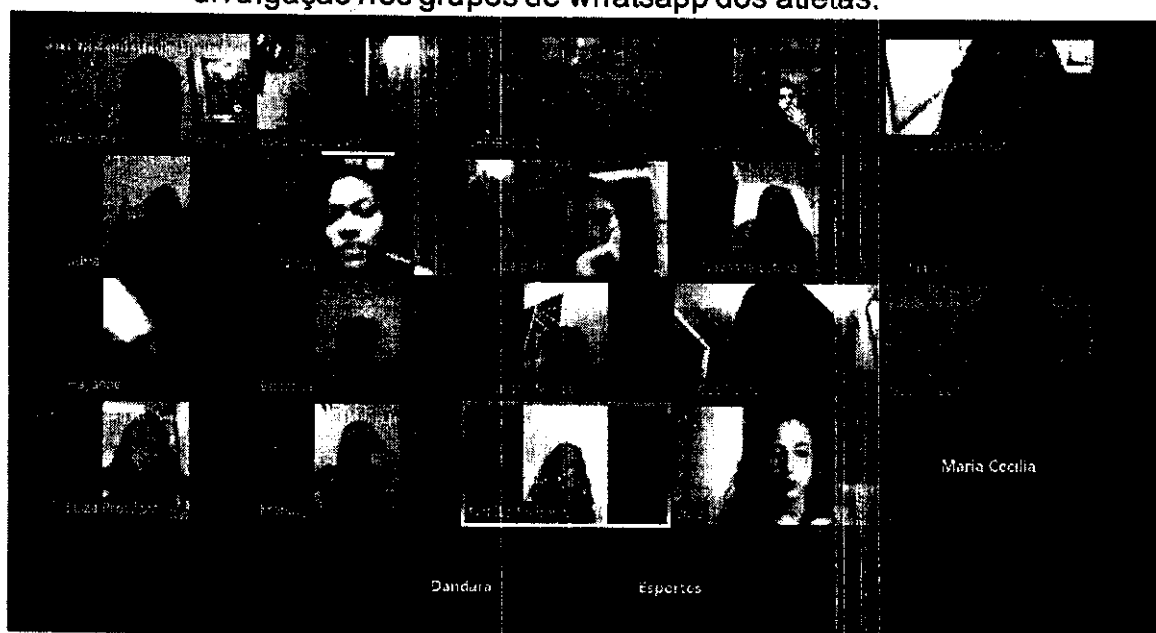


Imagem 5: Reunião de mobilização com as atletas da categoria sub 18 do voleibol.

*hb*



## Relatório de Mobilização dos Atletas – Maio

Diversas ações foram realizadas para mobilizar os atletas e incentivar a participação dos mesmo nos treinamentos durante este mês.

- Vídeos com a explicação das atividades propostas para a semana enviada por meio dos grupos de whatsapp de cada categoria
- Mensagens diárias para retorno do feedback das atividades realizadas
- Diferentes desafios diários para aumentar a motivação dos atletas e redução da monotonia do treinamento.
- Duas sessões semanais de acompanhamento dos treinamentos físicos por meio do aplicativo zoom com as categorias do clube.
- Ações em conjunto com os técnicos de cada categoria para aumentar a adesão aos treinamentos.
- Adaptação dos conteúdos para os atletas que não possuem condições de participar semanalmente das lives realizadas pelo aplicativo zoom.

### Anexos

#### Imagens das atividades propostas



Imagem 1 – Reunião com o departamento de voleibol para definição das ações de mobilização.

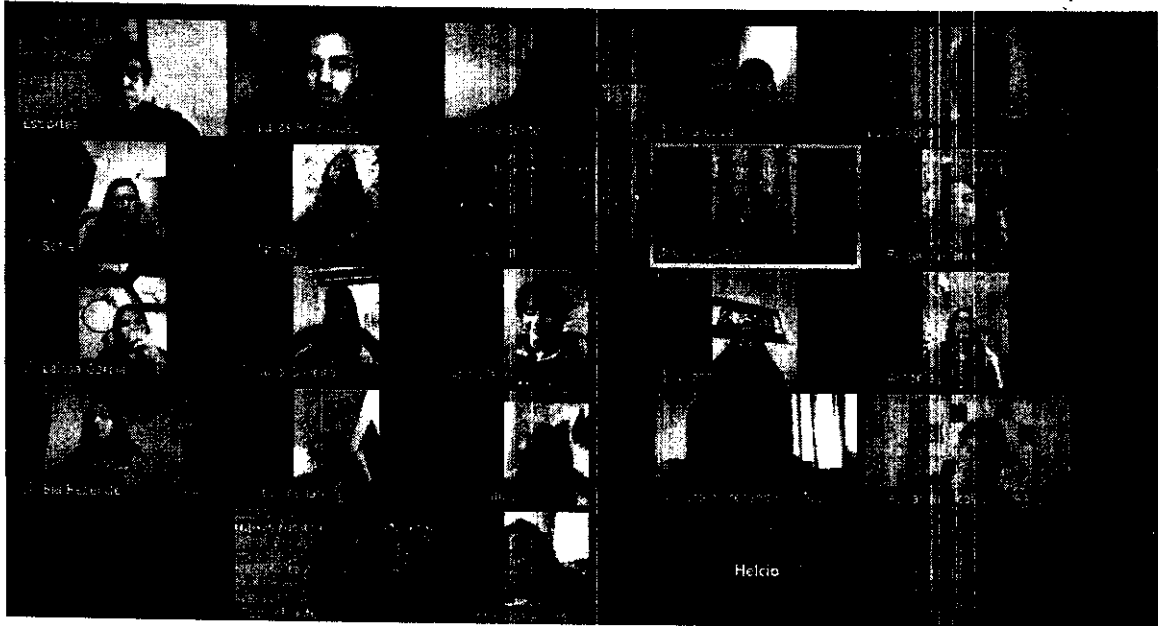


Imagem 2: Reunião de mobilização junto a comissão técnica e atletas do voleibol sub 16.

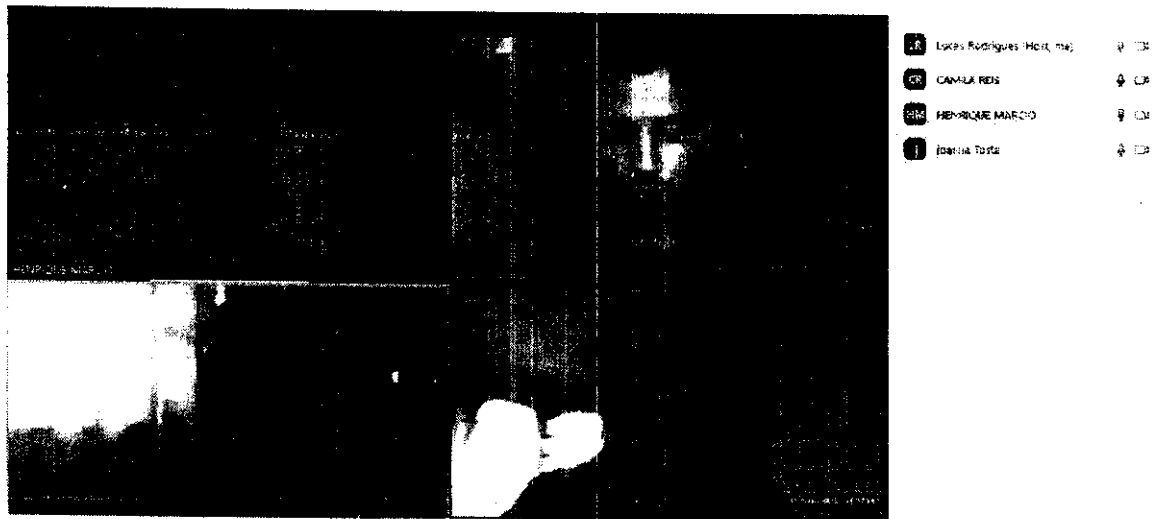


Imagem 3: Reunião de definição das ações a serem realizadas para a mobilização dos atletas em conjunto com a comissão técnica da natação.

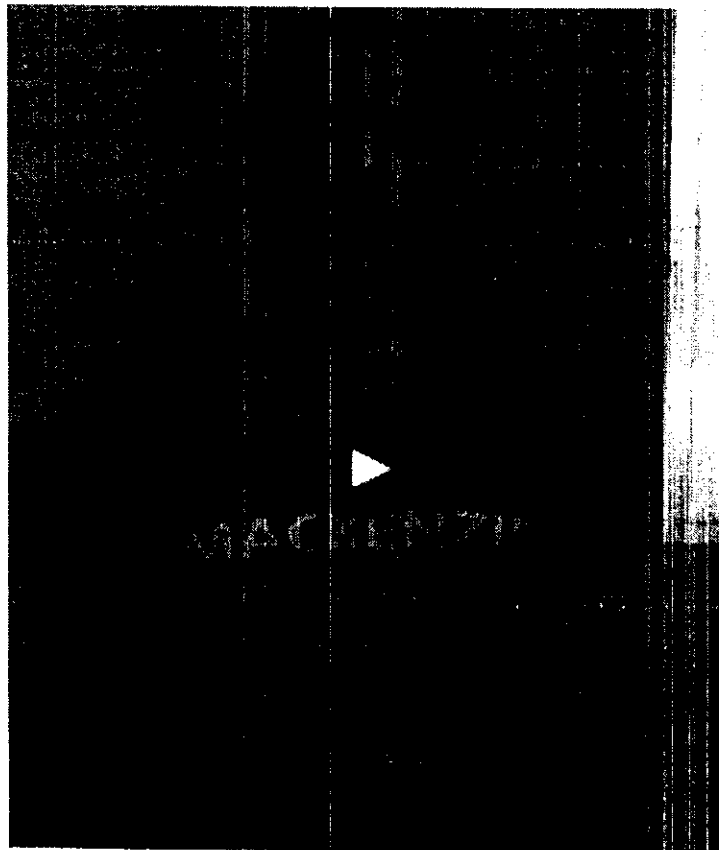


Imagem 4: Imagem referente aos vídeos de mobilização feito para a divulgação nos grupos de whatsapp dos atletas.



Imagem 5: Reunião de mobilização com as atletas da categoria sub 18 do voleibol.

*Luca* 15 Junho 2020



## Relatório De Atividades Diárias 04105

14:00 – 16:00

Planejamento de alguns exercícios que foram propostos para manutenção das capacidades físicas para todas as modalidades do clube

16:00 – 17:00

Gravação e edição dos vídeos para repassar aos atletas os exercícios que seriam realizados. Foram passados 3 exercícios básicos que eles já conheciam para complementar o trabalho dos técnicos e da fisioterapia.

17:00 em diante

Momento direcionado a respostas aos contatos dos atletas e responsáveis via ligações.

### Anexos



Imagem 1 – Vídeo de explicação dos exercícios para os atletas do clube.

*Mack*

(31) 3223-2611

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

6616



**Relatório De Atividades Diárias** 05/05

09:00 até 12:30

Visita ao Mackenzie Esporte Clube para assinatura de documentos pendentes, reunião com o coordenador de esportes Sérgio Vera para definição das ações que seriam propostas e reunião com o departamento de fisioterapia para alinhar as demandas para a nova situação que se apresenta.

14:00 – 16:00

Planejamento das atividades propostas aos atletas para o dia 05/06.

16:00 – 17:00

Gravação e edição dos vídeos para repassar aos atletas os exercícios que seriam realizados. Foram passados 3 exercícios básicos que eles já conheciam para complementar o trabalho dos técnicos e da fisioterapia.

17:00 em diante

Momento direcionado a respostas aos contatos dos atletas e responsáveis via ligações.

**Anexos**



Imagem 1 – Vídeo de explicação dos exercícios para os atletas do clube.

*hucal*

(31) 3223-2611

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

6617



**Relatório De Atividades Diárias** 06/05

10:00 – 12:00

Planejamento de atividades e programas de treinamento para os atletas realizarem em casa.

14:00 – 16:00

Gravação e edição dos vídeos para repassar aos atletas os exercícios que seriam realizados. Envio para os atletas o vídeo com os exercícios do dia.

16:00 em diante

Momento direcionado a respostas aos contatos dos atletas e responsáveis via ligações.

**Anexos**



Imagem 1 – Vídeo de explicação dos exercícios para os atletas do clube.

*hwet*

(31) 3223-2611

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

6618



**Relatório De Atividades Diárias** 07/05

10:00 – 12:00

Planejamento de atividades e programas de treinamento para os atletas realizarem em casa.

14:00 – 15:30

Reunião junto a coordenação de esportes via chamada de áudio para definição das estratégias e ações que seriam realizadas a partir da próxima semana.

15:30 – 17:00

Gravação e edição dos vídeos para repassar aos atletas os exercícios que seriam realizados. Envio para os atletas o vídeo com os exercícios do dia.

17:00 em diante

Momento direcionado a respostas aos contatos dos atletas e responsáveis via ligações.

**Anexos**



Imagem 1 – Vídeo de explicação dos exercícios para os atletas do clube.

*Wesley*

(31) 3223-2611

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

6619



**Relatório De Atividades Diárias**

08/05

10:00 – 12:00

Planejamento de atividades e programas de treinamento para os atletas realizarem em casa.

14:00 – 15:30

Gravação e edição dos vídeos que foram passados aos atletas com os exercícios diários. Envio dos vídeos via whatsapp para todos os atletas do clube.

17:00 – 18:55

Reunião com a equipe de esportes e de projetos para definição das ações que seriam realizadas a partir da semana seguinte.

19:00 – 19:30

Reunião com a comissão técnica do voleibol para definir estratégias específicas para esta modalidade.

**Anexos**



Imagem 1 – Vídeo de explicação dos exercícios para os atletas do clube.

*Wadek*

(31) 3223-2611

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

6620

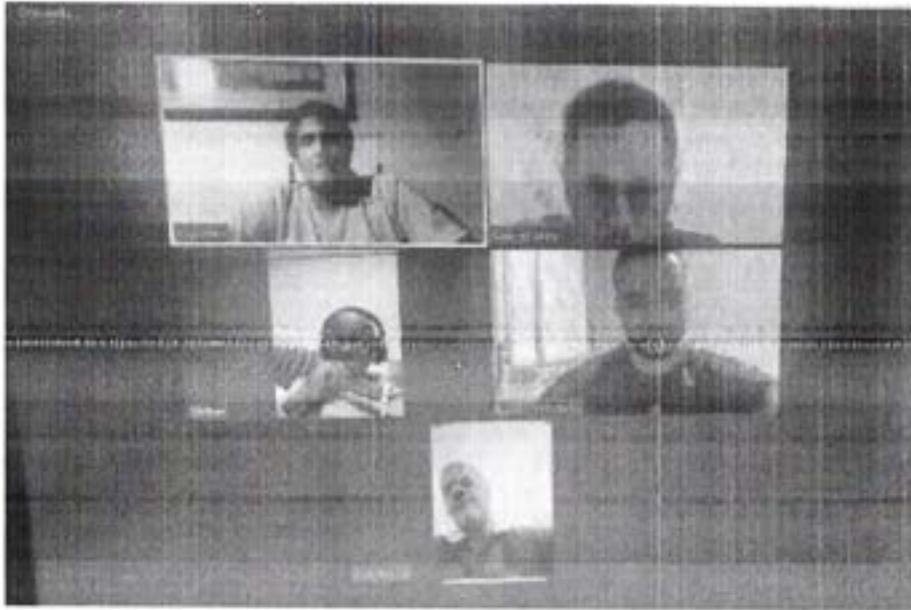


Imagem 2: Reunião com a comissão técnica do voleibol.

*hwash*

(31) 3223-2611

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

6621



## **Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas**

### **Planejamento das Atividades 11.05**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00

Este dia foi direcionado para a elaboração de programas de treinamentos, portanto os atletas ainda não realizaram as atividades.

- Início da montagem de programas sistematizados para as diferentes categorias/modalidades do clube.
- Elaboração de vídeos com a explicação destas atividades

### **Análise do Desempenho das Atividades 11.05**

Parte da Tarde/Noite: 13:00 até 19:00

Este dia foi direcionado a ações de mobilização junto aos técnicos e atletas das categorias/modalidades do clube.

- Reunião via Zoom com diferentes categorias do voleibol e natação.
- Reunião junto ao departamento de natação e voleibol para definição das ações junto aos atletas.
- Mobilização dos atletas por meio de grupos de Whatsapp reforçando a maneira que as atividades devem ser realizadas a partir desta semana.
- Confecção de vídeos para explicação dos programas de treinamento.
- Realização de cursos de capacitação na área do esporte.



**Anexos**

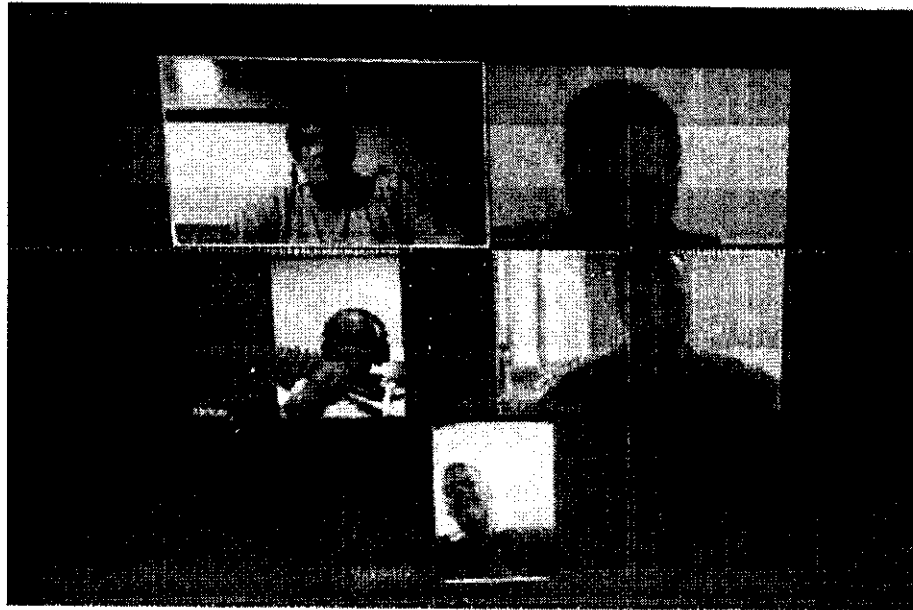


Imagem 1 – Reunião com o departamento de voleibol para definição das ações da semana.



Imagem 2: Reunião de mobilização junto a comissão técnica e atletas do voleibol.



- UR Lucas Rodrigues (Host, MEO) [Mute] [Video Off]
- CR CAMILA PESS [Mute] [Video Off]
- HB ESTIMARZEL ANTONIO C [Mute] [Video Off]
- J WAGNER T. Pa [Mute] [Video Off]

Imagem 3: Reunião de definição das ações a serem realizadas para a mobilização dos atletas em conjunto com a comissão técnica da natação.

*lucecb*

(31) 3223-2611

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

6624



## **Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas**

### **Planejamento das Atividades 12.05**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00

Planejamento dos planos de treino que serão executados ao longo da semana.

- Montagem de programas sistematizados para as diferentes categorias/modalidades do clube.
- Elaboração de roteiro de vídeos e filmagens com a explicação destas atividades
- Montagem de planilhas de organização dos treinamentos e da presença dos atletas durante os treinamentos

### **Análise do Desempenho das Atividades 12.05**

Parte da Tarde/Noite: 13:00 até 19:00

Este dia foi direcionado a ações de mobilização junto aos técnicos e atletas das categorias/modalidades do clube.

- Reunião via Zoom com diferentes categorias do voleibol e natação..
- Mobilização dos atletas por meio de grupos de Whatsapp reforçando a maneira que as atividades devem ser realizadas a partir desta semana.
- Confeção de vídeos para explicação dos programas de treinamento.
- Organização dos conteúdos recebidos dos atletas

*hac*



**Anexos**



Imagem 1: Imagem referente aos videos para explicação dos exercicios propostos.



Imagem 2: Reunião de mobilização com as atletas da categoria sub 18 do voleibol.

*weeb*



## **Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas**

### **Planejamento das Atividades 13.05**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00

Reunião junto à comissão técnica de todos os esportes e a equipe de projetos para discutir: Cumprimento de carga horária, modelos para confecção dos relatórios, meios para a produção de vídeos com as atividades para os atletas, cursos de capacitação que poderão ser feitos durante o período de isolamento social, entre outras demandas.

Organização de planilhas no Microsoft Excel para controle da frequência dos atletas nos treinamentos online, assim como planificar os conteúdos que serão trabalhados ao longo do mês.

### **Análise do Desempenho das Atividades 13.05**

Parte da Tarde/Noite: 13:00 até 18:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizado uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

Esse tipo de tecnologia já vem sendo adotada por um grande número de escolas para realizar aulas virtuais durante o período de isolamento social. Além disso, foi verificado junto aos atletas a possibilidade de acesso ao aplicativo, assim como a internet de alta velocidade para participar das reuniões online. Os atletas que não possuem acesso a essa tecnologia continuam sendo auxiliados por meio de mensagens de whatsapp e ligações telefônicas.

**Treinamentos Executados:**

(31) 3223-2611

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

6627



- Treinamento Categoria Sub 16 do Voleibol: Este treinamento contou com 16 atletas presentes, representando mais de 80% dos atletas beneficiados. O treinamento teve duração aproximada de 70 minutos e teve como principal foco o ensino do novo programa de treinamento proposto pela preparação física. Este programa tem como principal intuito o trabalho de força da musculatura do membro inferior e da região do core. Foi realizado 50 % da carga de treinamento proposta, para que as devidas correções e explicações fossem dadas com maior riqueza.

Treinamento Categoria Infantil Natação: Este treinamento contou com 18 atletas presentes, representando mais de 80% dos atletas beneficiados. O treinamento teve duração aproximada de 40 minutos e teve como principal foco o ensino do novo programa de treinamento proposto pela preparação física. Este programa tem como principal intuito o trabalho de força da musculatura do membro inferior e da região do core. Foi realizado 50 % da carga de treinamento proposta, para que as devidas correções e explicações fossem dadas com maior riqueza.

Treinamento Categoria Sub 15 Voleibol: Este treinamento contou com 14 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 60 minutos e teve como principal foco o ensino do novo programa de treinamento proposto pela preparação física. Este programa tem como principal intuito o trabalho de força da musculatura do membro inferior e da região do core. Foi realizado 50 % da carga de treinamento proposta, para que as devidas correções e explicações fossem dadas com maior riqueza.

Por fim, após a execução destes treinamentos,

Anexos

(31) 3223-2611

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

6628



Imagem 1: Reunião com equipe de projetos e comissão técnica das modalidades.



Imagem 2: Treino Online via plataforma Zoom com a categoria sub 16 do voleibol.

*Handwritten signature*



Imagem 3: Treino Online via plataforma Zoom para as categorias Petiz 2 e Infantil da natação.

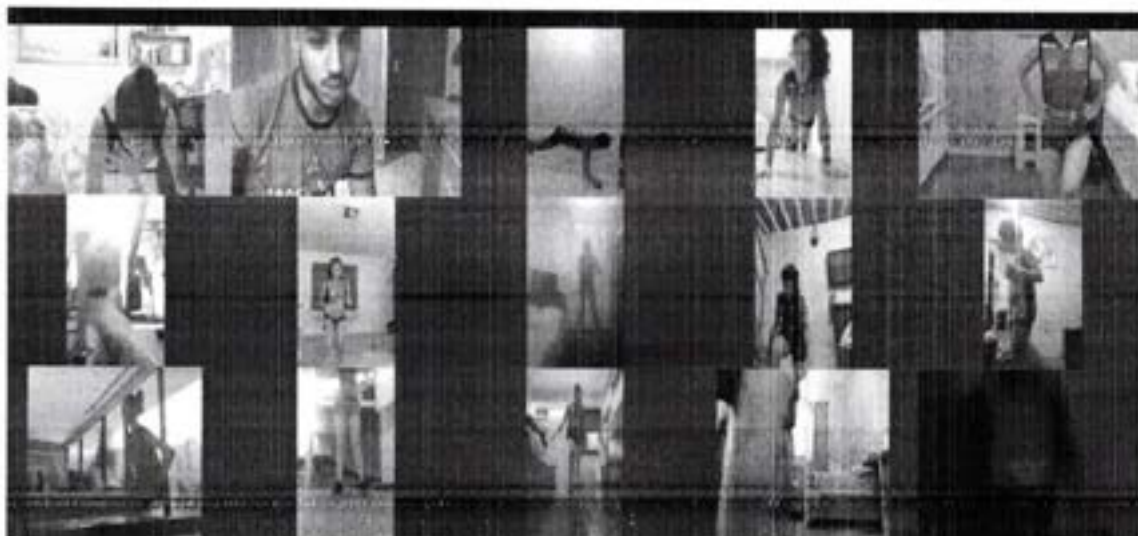


Imagem 4: Treino Online via plataforma Zoom para a categoria Sub 15 do Voleibol.

*Lucas*



## **Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas**

### **Planejamento das Atividades 14.05**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Organização de planilhas no Microsoft Excel para controle da frequência dos atletas nos treinamentos online, assim como planificar os conteúdos que serão trabalhados ao longo do mês. Organização e agendamento das reuniões que serão executadas via aplicativo zoom.

Planejamento das atividades que serão desenvolvidas neste mesociclo, pensando nas características de cada modalidade e categoria.

### **Análise do Desempenho das Atividades 14.05**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do Basquete: Este treinamento contou com 17 atletas presentes, representando. O treinamento teve duração aproximada de 70 minutos e teve como principal foco o ensino do novo programa de treinamento proposto pela preparação física. Este programa tem como principal intuito o trabalho de força da musculatura do membro inferior e da região do core. Foi realizado 50 % da carga de treinamento proposta, para que as devidas correções e explicações fossem dadas com maior riqueza.

Treinamento Categoria Sub 16 do Basquete: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 70 minutos e

(31) 3223-2611

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

6631

*LPB*



teve como principal foco o ensino do novo programa de treinamento proposto pela preparação física. Este programa tem como principal intuito o trabalho de força da musculatura do membro inferior e da região do core. Foi realizado 50 % da carga de treinamento proposta, para que as devidas correções e explicações fossem dadas com maior riqueza.

Treinamento Categoria Sub 18 Voleibol: Este treinamento contou com 15 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 65 minutos e teve como principal foco o ensino do novo programa de treinamento proposto pela preparação física. Este programa tem como principal intuito o trabalho de força da musculatura do membro inferior e da região do core. Foi realizado 50 % da carga de treinamento proposta, para que as devidas correções e explicações fossem dadas com maior riqueza.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 1 hora para a organização e confecção dos relatórios diários e retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares

*WR*



Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a equipe sub 14 e sub 15 do basquete.



Imagem 2: Treino via aplicativo zoom com a equipe sub 16 do basquete.

*WR*



Imagem 3: Treino em conjunto via aplicativo zoom com a equipe Sub 18 do Voleibol.

*Mackenzie*

(31) 3223-2611

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

6634



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades 15/05

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Organização de planilhas no Microsoft Excel para controle da frequência dos atletas nos treinamentos online. Organização e agendamento das reuniões que serão executadas via aplicativo zoom.

Planejamento das atividades que serão desenvolvidas no próximo microciclo para todas as modalidades.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 24 atletas presentes, representando. O treinamento teve duração aproximada de 40 minutos e teve como principal foco o ensino do novo programa de treinamento proposto pela preparação física. Este programa tem como principal intuito o trabalho de força da musculatura do membro superior e da região do core.

Treinamento Categoria Juvenil e Júnior da Natação: Este treinamento contou com 24 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 80 minutos e teve como principal foco o ensino do novo programa de treinamento proposto pela preparação física. Este programa tem como principal intuito o trabalho de força da musculatura do membro superior e da região do core. Foi

WPT

Logo após foi realizado a parte específica com o objetivo de trabalhar a parte aeróbica e os deslocamentos inerentes ao esporte.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 1 hora para a organização e confecção dos relatórios diários e retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Sub 18 do Voleibol.



Imagem 2: Treino via aplicativo Zoom com a categoria sub 16 do voleibol.

*WHR*



Imagem 3: Treino via aplicativo Zoom com a categoria Sub 15 do Voleibol.

*Handwritten signature*

(31) 3223-2611

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

6637



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades 19/05

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Reunião para alinhamento das demandas da elaboração dos relatórios da prestação de contas junto a toda a equipe de esportes. Além disso, foi repassado os documentos e vídeos pendentes da semana anterior para averiguação da equipe de projetos.

Planejamento das atividades da equipe de basquetebol para o próximo microciclo, das categorias sub 14 e sub 15.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 14 e Sub 15 do Basquetebol: Este treinamento contou com 15 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 10 minutos e teve como principal foco o ensino do novo programa de treinamento proposto pela preparação física. Este programa tem como principal intuito o trabalho de força da musculatura do membro superior e da região do core. Logo após foi realizado a parte específica com o objetivo de trabalhar a parte aeróbica e deslocamentos/saltos utilizados em quadra na quadra

Treinamento Categoria Sub 16 do Basquetebol: Este treinamento contou com 8 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 10 minutos e teve como principal foco o ensino do novo programa de treinamento

h32

proposto pela preparação física. Este programa tem como principal intuito o trabalho de força da musculatura do membro superior e da região do core. Logo após foi realizado a parte específica com o objetivo de trabalhar a parte aeróbica e os saltos/deslocamentos, tentando aproximar da realidade do jogo.

Treinamento Categorias Juvenil e Júnior Natação: O último treino do dia foi realizado com a categoria juvenil e júnior da natação. O objetivo geral do treino foi trabalhar a capacidade de força muscular de membros inferiores e da região do core, por meio de exercícios com o peso corporal e com materiais que eles possuem em casa. Foram 24 atletas presentes no treinamento, e foram realizados 10 exercícios diferentes com os objetivos descritos acima.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 1 hora para a organização e confecção dos relatórios diários e retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Sub 14 e 15 do basquetebol.



Imagem 2: Treino via aplicativo Zoom com a categoria sub 16 basquete.



Imagem 3: Treino via aplicativo Zoom com a categoria Juvenil e Júnior da Natação.

*hbr*



Imagem 4: Reunião com a equipe de esportes e projetos do Mackenzie Esporte Clube.

*hwegr*



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades 20/05

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Planejamento das atividades da equipe de voleibol da categoria sub 15 e sub 16 para o próximo microciclo de treinamentos. Gestão das planilhas de periodização e controle de frequência dos treinamentos de todas as modalidades.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 16 do voleibol: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 5 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Logo após foi realizado a parte específica com o objetivo de trabalhar a parte aeróbica e deslocamentos/saltos utilizados em quadra na quadra

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 8 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 10 minutos e teve como principal foco o ensino do novo programa de treinamento proposto pela preparação física. Este programa tem como principal intuito o trabalho de força da musculatura do membro superior e da região do core.

LLF

Logo após foi realizado a parte específica com o objetivo de trabalhar a parte aeróbica e os saltos/deslocamentos, tentando aproximar da realidade do jogo.

Treinamento Categorias Sub 15 do voleibol: O último treino do dia foi realizado com a categoria sub 15 do vôleibol. O objetivo geral do treino foi trabalhar a capacidade de força muscular de membros superiores e da região do core, por meio de exercícios com o peso corporal e com materiais que eles possuem em casa. Além disso, foi realizado uma parte específica com o objetivo de desenvolver a capacidade aeróbica e anaeróbica contendo os deslocamentos específicos do jogo. Foram 12 atletas presentes no treinamento, e foram realizados 13 exercícios diferentes com os objetivos descritos acima.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 1 hora para a organização e confecção dos relatórios diários e retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Sub 16 do Voleibol.





Imagem 2: Treino via aplicativo Zoom com a categoria Infantil da Natação.



Imagem 3: Treino via aplicativo Zoom com a categoria Sub 15 do Voleibol.

*hwash*

(31) 3223-2611

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

6644



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades 21/05

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Planejamento das atividades da equipe de basquetebol da categoria sub 16 para o próximo microciclo de treinamentos. Gestão das planilhas de periodização e controle de frequência dos treinamentos de todas as modalidades. Confeção de vídeos específicos para os atletas que não possuem condições de acompanhar os treinamentos em conjunto pela plataforma zoom.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 14/15 do basquetebol: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Logo após foi realizado a parte específica com o objetivo de trabalhar a parte aeróbica e deslocamentos/saltos utilizados em quadra na quadra

Treinamento Categoria Sub 16 do Basquetebol: Este treinamento contou com 8 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Logo após foi realizado a parte

LK

específica com o objetivo de trabalhar a parte aeróbica e deslocamentos/saltos utilizados em quadra na quadra. Foram realizados no total 12 exercícios com o intuito de desenvolver os objetivos descritos acima.

Treinamento Categorias Sub 18 do voleibol: O último treino do dia foi realizado com a categoria sub 18 do vôleibol. O objetivo geral do treino foi trabalhar a capacidade de força muscular de membros inferiores, por meio de exercícios com o peso corporal e com materiais que eles possuem em casa. Além disso, foi realizado uma parte específica com o objetivo de desenvolver a capacidade aeróbica e anaeróbica contendo os deslocamentos específicos do jogo. Foram 8 atletas presentes no treinamento, e foram realizados 11 exercícios diferentes com os objetivos descritos acima.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 1 hora para a organização e confecção dos relatórios diários e retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Sub 14 e 15 do basquete.



Imagem 2: Treino via aplicativo Zoom com a categoria sub 16 do basquete.



Imagem 3: Treino via aplicativo Zoom com a categoria Sub 18 do Voleibol.

*Lucas R*



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades 22/05

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Gestão das planilhas de periodização e controle de frequência dos treinamentos de todas as modalidades. Confeção de vídeos específicos para os atletas que não possuem condições de acompanhar os treinamentos em conjunto pela plataforma zoom.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 22 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 50 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 10 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Juvenil e Júnior da Natação: Este treinamento contou com 25 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 15 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e da região do core de maneira geral.. Foram realizados no total 12 exercícios com o intuito de desenvolver os objetivos descritos acima.

LRL



Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários e retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Infantil da Natação.

*WhatsApp*



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades 25/05

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Planejamento das atividades do próximo microciclo para as categorias juvenil e júnior da natação. Atualização das planilhas de controle de frequência e de planejamento das categorias. Análise dos dados de PSE e PSR da categoria sub-18 do voleibol. Edição de vídeos para demonstração de exercícios para os atletas que não conseguem comparecer aos treinos online pelo zoom.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 16 do voleibol: Este treinamento contou com 11 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 5 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e trabalho da capacidade aeróbica/anaeróbica pelo método fracionado intervalado intensivo. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 14 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora 10 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e da

LB7



região do core de maneira geral.. Foram realizados no total 12 exercícios com o intuito de desenvolver os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 15 do voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. A duração aproximada foi 55 minutos. Foram realizados 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. Além disso, foram realizados outros 4 exercícios com o intuito de melhorar a capacidade aeróbica/anaeróbica por meio do método fracionado intervalado intensivo.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do voleibol.



. Treinamento via aplicativo zoom da Categoria sub 18 do voleibol.



. Treinamento via aplicativo zoom da Categoria sub 15 do voleibol.

*hoozfor*

(31) 3223-2611

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

6652



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades 26/06

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Planejamento das atividades do próximo microciclo para as categorias sub 15 e sub 16 do voleibol. Atualização das planilhas de controle de frequência e de planejamento das categorias. Consulta na literatura científica internacional de preparação física a respeito das recomendações para a volta aos treinamentos presenciais.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquete: Este treinamento contou com 11 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componentes de resistência de força e força explosiva.. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 10 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 16 do Basquetebol: Este treinamento contou com 8 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora 15 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componentes de força explosiva e resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e da região do core de maneira geral.. Foram realizados no total 12 exercícios com o intuito de desenvolver os objetivos descritos acima. LA

Treino Categoria Juvenil e Júnior da Natação: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora e 5 minutos. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. Foi utilizado como materiais elásticos que os atletas já possuíam em casa e resistências com alimentos/livros.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos

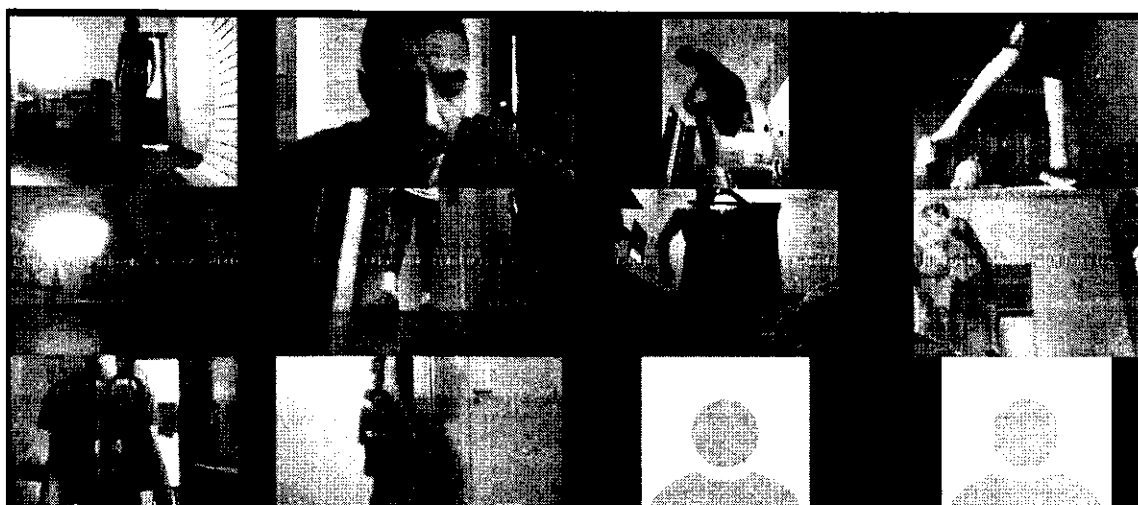


Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 14 e 15 do basquete.



(31) 3223-2611

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

6654



. Treinamento via aplicativo zoom da Categoria sub 16 do basquete.



. Treinamento via aplicativo zoom da Categoria juvenil e júnior da natação.

*heca/m*

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n.º 420, Santo Antônio  
Belo Horizonte, MG, CEP 30330-100

**6655**

## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades 27/05

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Planejamento das atividades do próximo microciclo para as categorias do basquetebol sub 14 e sub 15. Reunião com a comissão técnica e a equipe de projetos para alinhar assuntos relacionados a prestação de contas e documentação para o Mackenzie. Atualização do controle da frequência dos atletas durante os treinamentos na quarentena

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 16 do voleibol: Este treinamento contou com 11 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 5 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e trabalho da capacidade aeróbica/anaeróbica pelo método fracionado intervalado intensivo. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 12 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Natação Infantil: Este treinamento contou com 17 atletas presentes. A duração aproximada de 55 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e da região do

core de maneira geral.. Foram realizados no total 9 exercícios com o intuito de desenvolver os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 15 do voleibol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. Além disso, foram realizados outros 4 exercícios com o intuito de melhorar a capacidade aeróbica/anaeróbica por meio do método fracionado intervalado intensivo.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos

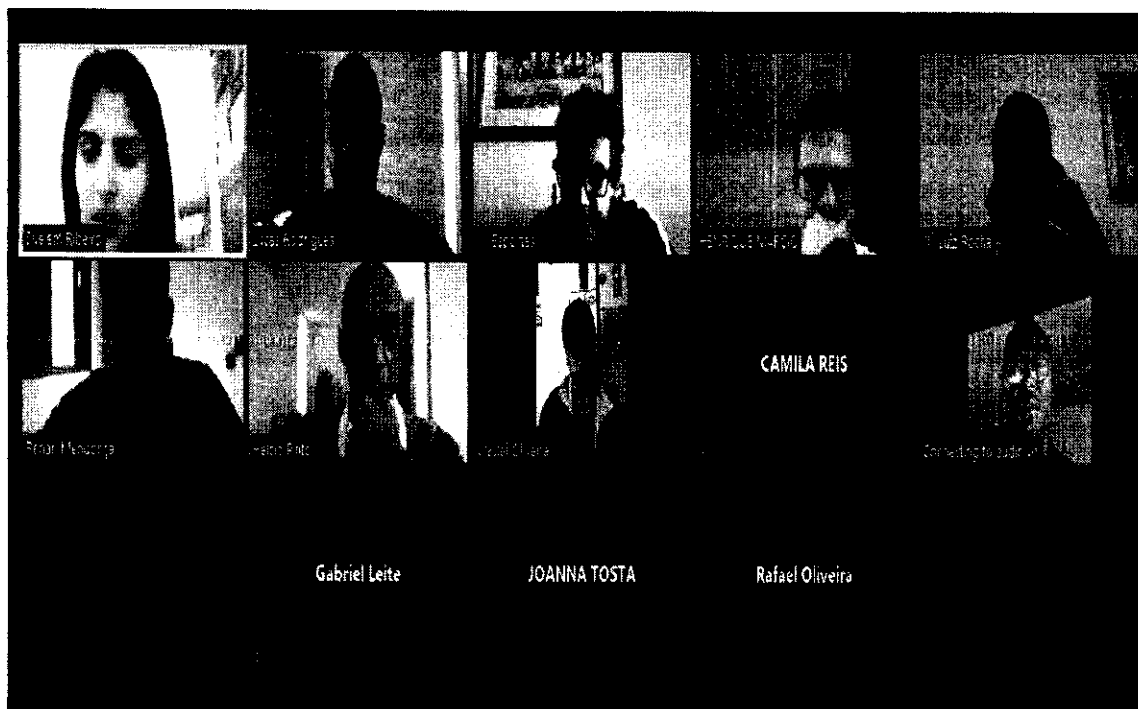


Imagem 1: Reunião com a comissão técnica de todos esportes e a equipe de projetos.





Imagem 2: Treinamento físico via aplicativo zoom com a categoria Sub 16 do voleibol.



Imagem 3: Treinamento físico via aplicativo zoom com a categoria Sub 15 do voleibol.

*Handwritten signature*



Imagem 4: Treinamento físico via aplicativo zoom com a categoria Sub 15 do voleibol.

*Handwritten signature*



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades 28/05

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Planejamento das atividades do próximo microciclo para a categoria do basquetebol sub 16.. Atualização do controle da frequência dos atletas durante os treinamentos na quarentena. Confecção de vídeos para a os atletas que não possuem acesso as lives realizadas pelo aplicativo zoom.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 14/15 do basquete: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 10 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 12 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 16 do basquetebol: Este treinamento contou com 7 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora e 10 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e da região do core de maneira geral.. Foram realizados no total 14 exercícios com o intuito de desenvolver os objetivos descritos acima.

*LRC*

Treinamento Categoria Sub 18 do voleibol: Este treinamento contou com 8 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força para membros superiores e core. Além disso, foram realizados outros 4 exercícios com o intuito de melhorar a capacidade aeróbica/anaeróbica por meio do método fracionado intervalado intensivo.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 14/15 do basquete.



*HR*

(31) 3223-2611

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

6661



Imagem 2: Treinamento físico via aplicativo zoom com a categoria Sub 16 do basquete.

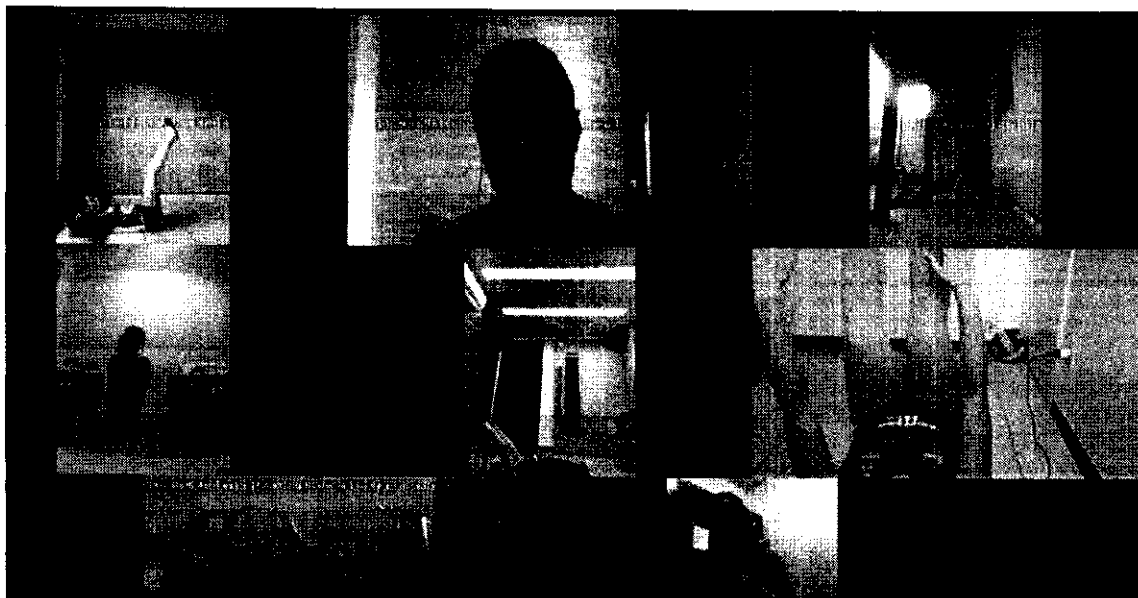


Imagem 3: Treinamento físico via aplicativo zoom com a categoria Sub 18 do voleibol.

*Mackenzie*

(31) 3223-2611

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



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades

29/05

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Planejamento das atividades do próximo microciclo para a categoria do voleibol sub 18. Atualização do controle da frequência dos atletas durante os treinamentos na quarentena. Organização dos conteúdos a serem trabalhados no próximo mesociclo para cada esporte. Além disso, foi realizado uma reunião junto ao departamento de fisioterapia e a coordenação de esportes para avaliar as ações que foram propostas e alinhar as demandas para o próximo mês.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 16 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 50 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 9 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Juvenil e Júnior da Natação: Este treinamento contou com 22 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora e 10 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro

WA

superior e da região do core de maneira geral.. Foram realizados no total 14 exercícios com o intuito de desenvolver os objetivos descritos acima.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Reunião com o coordenador de esportes e setor de fisioterapia para discutir os planejamentos e ações para o próximo mês.



Imagem 2: Treino via aplicativo zoom com a categoria infantil da natação.

*LB*



Imagem 3: Treinamento físico via aplicativo zoom com a categoria Juvenil e Júnior da Natação

### Carga horária para Execução das Atividades

Carga Horária Proposta para Treinamentos	Carga Horária Realizada para Treinamentos
5 Horas Diárias – 75 Mensais	30 Horas Semanais – 90 Mensais
Carga Horária Proposta para Planejamento	Carga Horária Realizada para Planejamento
2 Horas Diárias – 40 mensais	10 Horas Semanais – 40 Mensais
Carga Horária Proposta Cursos de Capacitação	Carga Horária Realizada para Planejamento
9 Horas Semanais – 36 mensais	9 Horas Semanais – 36 Mensais

*Handwritten signature*



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

30/06

Organização dos documentos de controle de frequência e confecção dos documentos de frequência para o próximo mês. Ajuste dos arquivos de periodização.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 14 e 15 Basquetebol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. A duração aproximada foi de 55 minutos. Foram realizados 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva. Além disso, foi realizado 4 exercícios no final para manutenção da capacidade aeróbica.

Treinamento Categoria Sub 16 Basquetebol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora. Foram realizados 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva. Além disso, foi realizado um circuito de 12 minutos contendo 6 exercícios de membros inferiores e core, eles realizaram todos seguidos sem pausa, com o objetivo de trabalhar a capacidade aeróbica/anaeróbica.

Treinamento Categoria Juvenil e júnior da natação: Este treinamento contou com 23 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força dos membros superiores e core. Foi utilizado de maneira complementar para gerar uma maior sobrecarga nos exercícios os materiais: mochila com alimentos/cadernos e garrafas com líquidos ou areia.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno

LPR

individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

**Anexos**

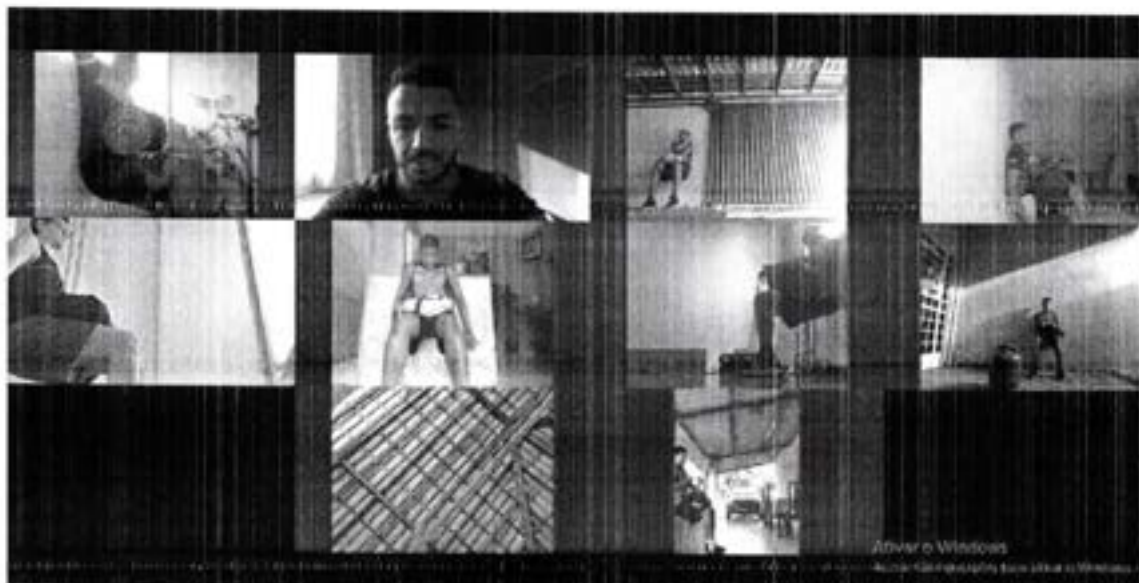


Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Sub 16 do Basquete.



Imagem 2: Treino Categoria Sub 14/15 Basquete



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Juvenil e Júnior da natação.

*Lucevth*

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 430, Santo Antônio  
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

**6668**



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

29/06

Reunião com a coordenação de esportes e setor de fisioterapia para fazer um balanço geral das ações propostas em junho e fazer o planejamento para o mês de julho.

### Análise do Desempenho das Atividades

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### Treinos Executados:

Treino Categoria Sub 16 Voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e core. Após a parte de força, foi realizado 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica.

Treino Categoria Sub 18 Voleibol: Este treinamento contou com 11 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core. Após a parte de força, foi realizado 4 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica.

Treino Categoria Sub 15 Voleibol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 55 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core. Após a parte de força, foi realizado 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e força explosiva.

LM



Anexos



Imagem 1: Treinamento categoria sub 16 voleibol



Imagem 2: Treinamento Categoria Sub 18 Voleibol.

*h.B.*



Imagem 3: Treinamento Categoria Sub 15 do Voleibol.



Imagem 4: Reunião com o setor de fisioterapia e departamento de esportes para avaliação e ajustes das ações propostas.

*hueso*



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades

26/06

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento das atividades do próximo mesociclo para as categorias do basquete e voleibol. Organização das planilhas de presença e de programação das categorias

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### Treinamentos Executados:

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 8 atletas presentes. A duração aproximada de 40 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do corpo de maneira geral.. Foram realizados no total 9 exercícios com o intuito de desenvolver os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Juvenil e Júnior da Natação: Este treinamento contou com 21 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros inferiores.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

LLH



Anexos

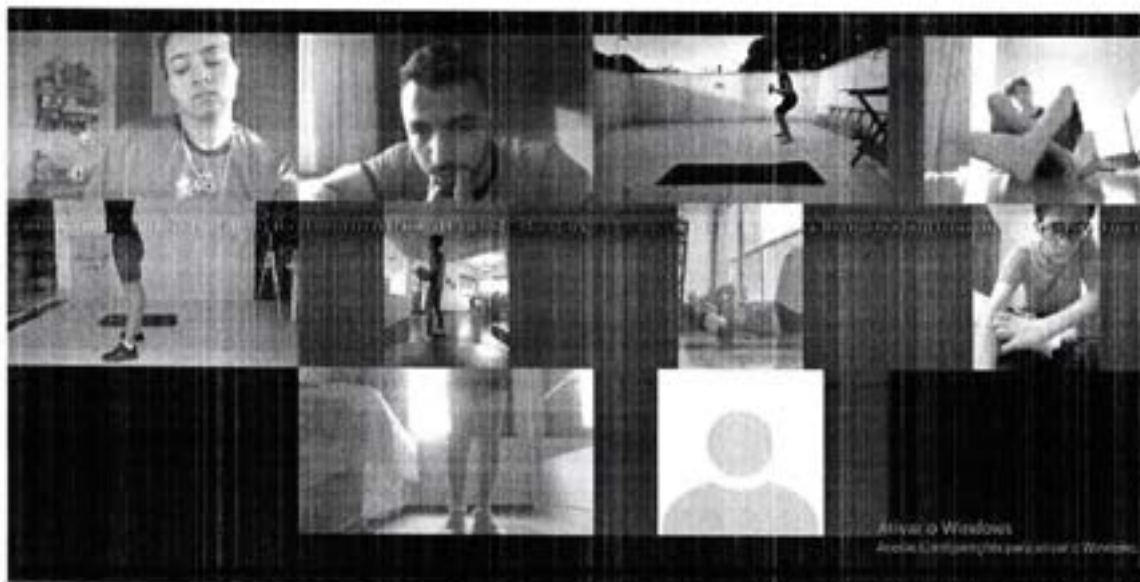


Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Infantil da Natação.



Imagem 2: Treinamento categoria juvenil e júnior

*Luca*



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00. *23/06*

Planejamento das atividades do próximo mesociclo para as categorias do basquetebol. Durante este período também foi feito um alinhamento de ações junto ao departamento de fisioterapia para os devidos ajustes. Controle do armazenamento de vídeos para a prestação de contas junto a equipe de projetos.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 16 Basquete: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 12 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquete: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força e força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Além disso, foi trabalhado a capacidade cardiorrespiratória por meio de 6 exercícios dinâmicos.

Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força e força explosiva. Além disso, foi trabalhado a capacidade aeróbica por meio de 6 exercícios dinâmicos. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros inferiores.

*Wm*

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do basquete.



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria sub 14 e 15 do basquete.

LB



Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Sub 18 do voleibol

*LRB*



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

24/06

Montagem de programas de treinamento de musculação para os atletas que estão em cidades que permitem a utilização desse recurso. Isto foi realizado de acordo com a demanda dos atletas. Ajuste da documentação necessária para a prestação de contas.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 15 do voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva. Além disso, foi realizado 6 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior.

Treinamento Categoria Infantil da Nataçao: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. A duração aproximada de 40 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Este programa tem como foco o trabalho geral de força utilizando o peso do próprio corpo e uma mochila com peso para aumento de sobrecarga.

Treinamento Categoria Sub 16 do Voleibol: Este treinamento contou com 11 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 45 minutos teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva. Além disso, foi realizado 4 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas

hca



particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 15.



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Infantil da Natação

*Handwritten signature*



Imagem 3: Treino via aplicativo zoom da categoria sub 16 do voleibol.

*Luiz*

## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00. 23/06

Montagem de programas de treinamento de musculação para os atletas que estão em cidades que permitem a utilização desse recurso. Isto foi realizado de acordo com a demanda dos atletas. Ajuste dos arquivos de periodização e de controle de frequência.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 14, 15 e 16 Basquetebol: Pensando em mudar um pouco da rotina de treinamentos, hoje trouxe um professo de crossfit para apresentar a modalidade para os atletas do basquetebol. O evento teve duração de 1 hora e 30 minutos e os atletas foram contextualizados com a história da modalidade e puderam ter a experiência de uma aula completa de crossfit.

Treinamento Categoria Juvenil e júnior da natação: Este treinamento contou com 23 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. Foi utilizado de maneira complementar para gerar uma maior sobrecarga nos exercícios os materiais: mochila com alimentos/cadernos e garrafas com líquidos ou areia.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos

LM

(31) 3223-2611

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

6680



Imagem 1: Treino Especial de Crossfit via aplicativo zoom com as categorias sub 14, 15 e 16 do Basquete.



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Juvenil e Júnior da natação.

*Handwritten signature or initials.*



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

22/06

Ida ao Mackenzie Esporte Clube para impressão e assinatura dos documentos referentes a prestação de contas junto a equipe de projetos.

### Análise do Desempenho das Atividades

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### Treinos Executados:

Treino Categoria Sub 16 Voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core. Após a parte de força, foi realizado 4 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica.

Treino Categoria Sub 18 Voleibol: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 05 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core. Após a parte de força, foi realizado 4 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica.

Treino Categoria Sub 15 Voleibol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 55 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core. Após a parte de força, foi realizado 4 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica.

h/h

Anexos



Imagem 1: Treinamento categoria sub 16 voleibol



Imagem 2: Treinamento Categoria Sub 18 Voleibol.

*Handwritten signature*



Imagem 3: Treinamento Categoria Sub 15 do Voleibol

*Handwritten signature*

## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.. 19/06

Planejamento das atividades do próximo mesociclo para as categorias do voleibol. Organização dos planos de treino para a prestação de contas. Organização das planilhas de periodização para as categorias durante esta quarentena.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

treinamento correta.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 15 e 16 do Voleibol: Devido a uma palestra com atletas profissionais, o treinamento destas duas categorias teve que acontecer ao mesmo tempo. Este treinamento contou com 16 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior.

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. A duração aproximada de 45 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Este programa tem como foco o trabalho geral de força utilizando o peso do próprio corpo e uma mochila com peso para aumento de sobrecarga.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

*lfr*



Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 15 e 16 do Voleibol.



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Infantil da Natação

*hebert*

## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades

*18/abril/2020*

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento das atividades do próximo mesociclo para as categorias do basquetebol sub 16 e da natação juvenil e júnior. Produção de vídeos para os atletas que não possuem condições de acessar as lives pelo zoom. Organização dos vídeos utilizados para prestação de contas.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 16 Basquetebol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 15 minutos teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e da região do core de maneira geral. Foi ensinado o novo programa de treinamento deste mesociclo.

Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquete: Este treinamento contou com 14 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e da região do core de maneira geral. Foi ensinado o novo programa de treinamento deste mesociclo.

Treinamento Categoria Juvenil e júnior da natação: Este treinamento contou com 23 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora e 10 minutos. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. Foi utilizado de maneira complementar para gerar uma maior sobrecarga nos exercícios os materiais: Faixas elásticas (para quem possuía), mochila com alimentos/cadernos e garrafas com líquidos ou areia.

*LLR*

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos

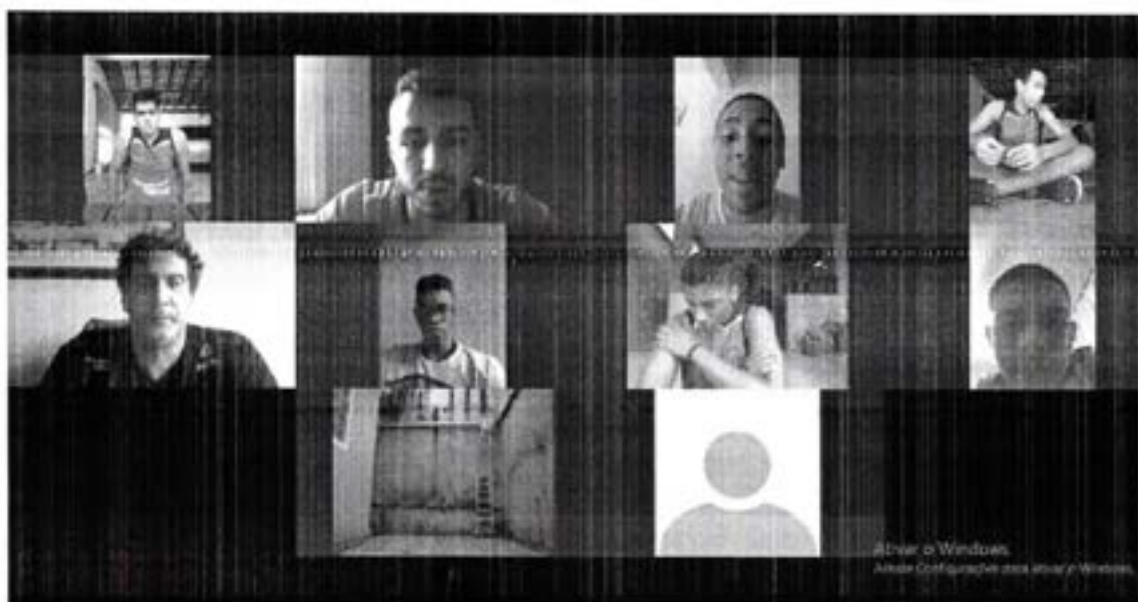


Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do Basquete.



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria sub 14 e 15 do basquete.

*LBZ*



Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Juvenil e Júnior da natação.

*Wostki*

(31) 3223-2611

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

6689

## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

17/06

~~18/06~~

Planejamento das atividades do próximo mesociclo para as categorias da natação. Organização dos planos de treino para a prestação de contas. Organização das planilhas de periodização para as categorias durante esta quarentena.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 16 do Voleibol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Foi ensinado para as atletas o novo programa de treinamento para o próximo mesociclo, com demonstrações, correções e feedbacks ao vivo para a execução correta.

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 15 atletas presentes. A duração aproximada de 50 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Neste treino foi ensinado o novo programa de treinamento para o próximo mesociclo. Este programa tem como foco o trabalho geral de força utilizando o peso do próprio corpo.

hAR

Treinamento Categoria Sub 15 do Voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foi ensinado o novo programa de treinamento de membro superior e core. Durante o treino online foi providenciado o feedback em tempo real para ajuste das execuções. Foram passado 10 exercícios para atingir o objetivo descrito acima.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do Voleibol.

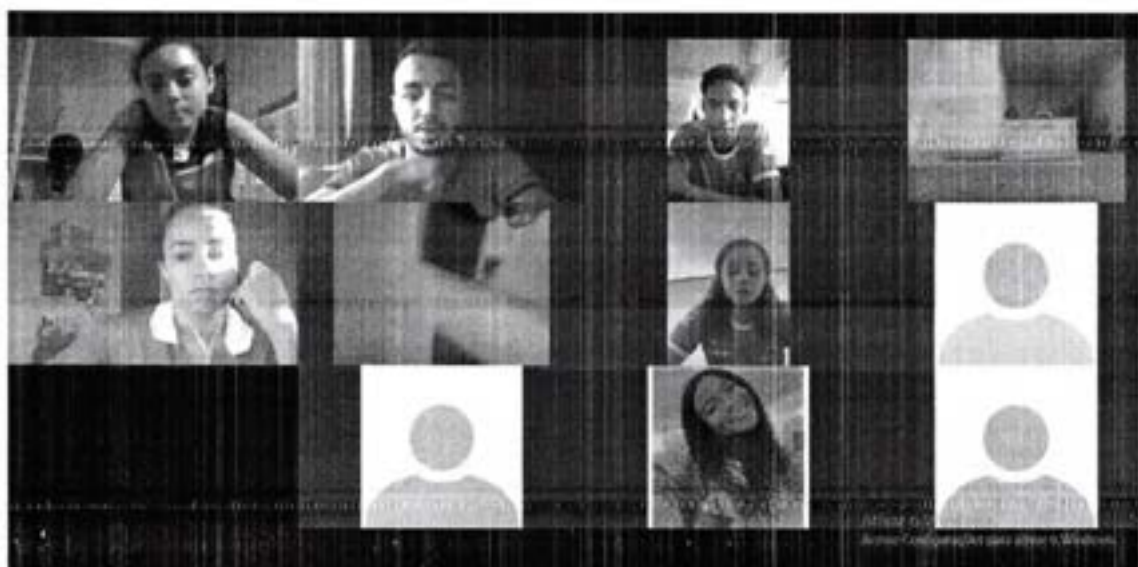


Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Infantil da Natação

*LBR*



. Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Sub 15 do voleibol

*hucash*



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00. 16/06

Organização dos conteúdos a serem trabalhados no próximo mesociclo para todos os esportes. Organização de uma proposta de uma aula de pilates junto a um professor convidado com a equipe do voleibol para execução no dia 12.06. O objetivo dessa sessão de treinamento será quebrar um pouco da rotina e oportunizar para as atletas uma oportunidade de conhecer uma nova modalidade.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

### Treinamentos Executados:

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 14 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hor e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Neste treino foi trabalhado a musculatura geral do corpo, sendo membro inferior, superior e core. Foram realizados no total 10 exercícios com o intuito de desenvolver os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Juvenil e Júnior da Natação: Este treinamento contou com 17 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros superiores.

LBR

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Infantil da Natação.



Imagem 2: Treinamento categoria juvenil e júnior da natação



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 13:00.

13/06

Ida ao Mackenzie Esporte Clube para impressão e assinatura dos documentos referentes a prestação de contas junto a equipe de projetos.

### Análise do Desempenho das Atividades

Com o objetivo de proporcionar uma experiência diferente durante a preparação física para as atletas do voleibol, foi pensado em realizar uma live com um professor de pilates para apresentar esta modalidade para as atletas. Dessa forma, a aula teve duração de 50 minutos e teve como objetivo contar um pouco sobre como nasceu esta modalidade e depois apresentar alguns exercícios que são utilizados durante o método. Segue abaixo, o plano utilizado pelo professor durante a aula:

Treino Pilates – Atletas Vôlei Músculos Alvo: Abdomen, Paravertebais e membros inferiores  
David Bassouto @builder.fit - Apresentação e História do Pilates e funcionamento do método (5 min) - Alongamentos e Mobilidade (10 min). 3x20s ou 12 repetições 1- Rodar os ombros para frente e para trás, alternando 2- Mobilidade de quadril (giros e deslocamento lateral) 3- Mobilidade punho e joelho 4- Alongamento: Flexão do quadril com anteriorização do tronco, nova flexão com pernas cruzadas. 5- Sentadas, com as pernas estendidas à frente, realizar flexão do tronco levando as mãos nos pés. 6- Ainda sentadas, abduzir o quadril e realizar o mesmo movimento, mas de maneira individual sobre cada membro. - Exercícios de força. 1 a 2 séries, de 10 a 12 repetições. (20 min: demonstração + execução) 1) Deitadas, decúpto dorsal, joelhos fletidos. Realizar flexão do tronco, à medida que as mãos deslizam sobre os joelhos 2) Mesmo movimento, mas, dessa vez, as mãos se deslocam lateralmente. Um ficará no chão, e a outra na perna contralateral. Realizar a flexão do tronco, com um leve giro no fim da fase concêntrica. 3) Ainda em decúpto dorsal, com joelhos fletidos, uma das pernas fica em extensão. A perna estendida flete o quadril até os joelhos se alinharem paralelamente. Alternar o membro após a conclusão da série 4) Elevação pélvica 5) Elevação pélvica com uma das pernas em extensão, "tentando alcançar o teto". Alternar após a conclusão da série 6) Decúpto ventral, braços e pernas em extensão. Realizar a hiperextensão do tronco, retirando o braço e as pernas do contato com o solo 7) Swan, Cisne. Decúpto ventral, Ombros em 90° cm os cotovelos e estes em 90° com o punho. Realizar a hiperextensão do tronco, enquanto se estende os cotovelos, mantendo o quadril em contato com o solo.

WBR

Anexos



Imagem 1: Aula de Pilates para as categorias Sub 15 – 16 e 18.

*hweeef*

## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

12/06

Organização dos conteúdos a serem trabalhados no próximo mesociclo para todos os esportes. Organização de uma proposta de uma aula de pilates junto a um professor convidado com a equipe do voleibol para execução no dia 12.06. O objetivo dessa sessão de treinamento será quebrar um pouco da rotina e oportunizar para as atletas uma oportunidade de conhecer uma nova modalidade.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

### Treinamentos Executados:

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 14 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hor e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Neste treino foi trabalhado a musculatura geral do corpo, sendo membro inferior, superior e core. Foram realizados no total 10 exercícios com o intuito de desenvolver os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Juvenil e Júnior da Natação: Este treinamento contou com 17 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros superiores.

LLR

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Infantil da Natação.



Imagem 2: Treinamento categoria juvenil e júnior da natação

*hceca*



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

10/09

Planejamento das atividades do próximo mesociclo para as categorias do voleibol. Produção de vídeos para os atletas que não possuem condições de acessar as lives pelo zoom. Organização dos vídeos utilizados para prestação de contas.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 16 Basquetebol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 15 minutos teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Foi ensinado o novo programa de treinamento deste mesociclo.

Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquete: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. A duração aproximada de 55 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Foi ensinado o novo programa de treinamento deste mesociclo.

LAB

Treinamento Categoria Juvenil e Júnior da natação: Este treinamento contou com 23 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora e 5 minutos. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. Foi utilizado de maneira complementar para gerar uma maior sobrecarga nos exercícios os materiais: Faixas elásticas (para quem possuía), mochila com alimentos/cadernos e garrafas com líquidos ou areia.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

#### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do Basquete.



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria sub 14 e 15 do basquete.



Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Juvenil e Júnior da natação.

*Luiz*

## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00. 09/06

Planejamento das atividades do próximo mesociclo para as categorias do voleibol. Produção de vídeos para os atletas que não possuem condições de acessar as lives pelo zoom. Organização dos vídeos utilizados para prestação de contas.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 16 Basquetebol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 15 minutos teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Foi ensinado o novo programa de treinamento deste mesociclo.

Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquete: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. A duração aproximada de 55 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Foi ensinado o novo programa de treinamento deste mesociclo.

WBR

Treinamento Categoria Juvenil e júnior da natação: Este treinamento contou com 23 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora e 5 minutos. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. Foi utilizado de maneira complementar para gerar uma maior sobrecarga nos exercícios os materiais: Faixas elásticas (para quem possuía), mochila com alimentos/cadernos e garrafas com líquidos ou areia.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do Basquete.

WHR



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria sub 14 e 15 do basquete.



Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Juvenil e Júnior da natação.

*Ueslei*



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

08/6



Planejamento das atividades do próximo mesociclo para as categorias da natação. Organização dos planos de treino para a prestação de contas. Organização das planilhas de periodização para as categorias durante esta quarentena.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 16 do Voleibol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Foi ensinado para as atletas o novo programa de treinamento para o próximo mesociclo, com demonstrações, correções e feedbacks ao vivo para a execução correta.

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 15 atletas presentes. A duração aproximada de 50 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Neste treino foi ensinado o novo programa de treinamento para o próximo mesociclo. Este programa tem como foco o trabalho geral de força utilizando o peso do próprio corpo.

WTR

Treinamento Categoria Sub 15 do Voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foi ensinado o novo programa de treinamento de membro superior e core. Durante o treino online foi providenciado o feedback em tempo real para ajuste das execuções. Foram passado 10 exercícios para atingir o objetivo descrito acima.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos

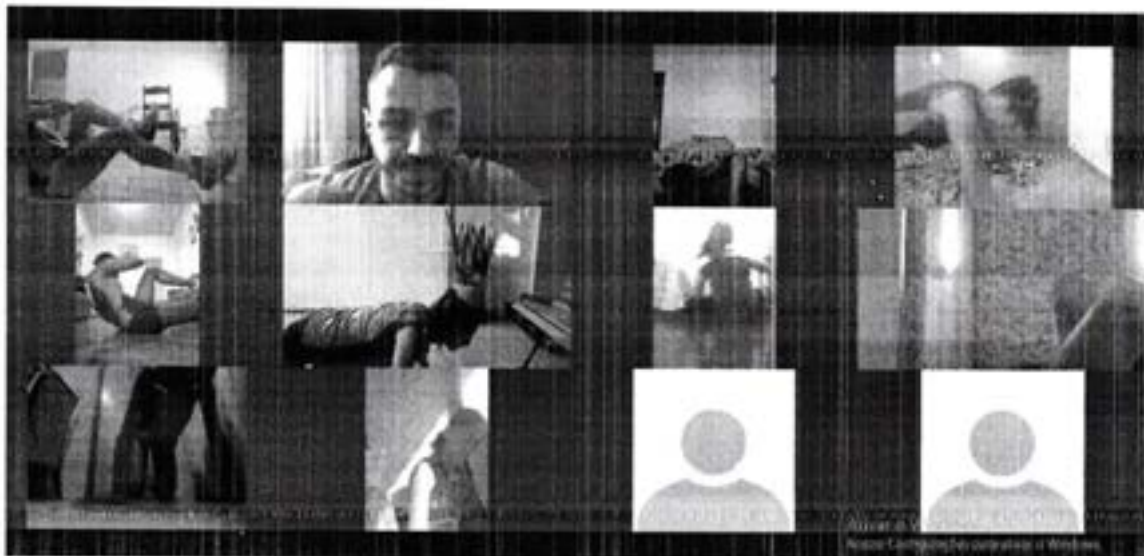


Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do Voleibol.

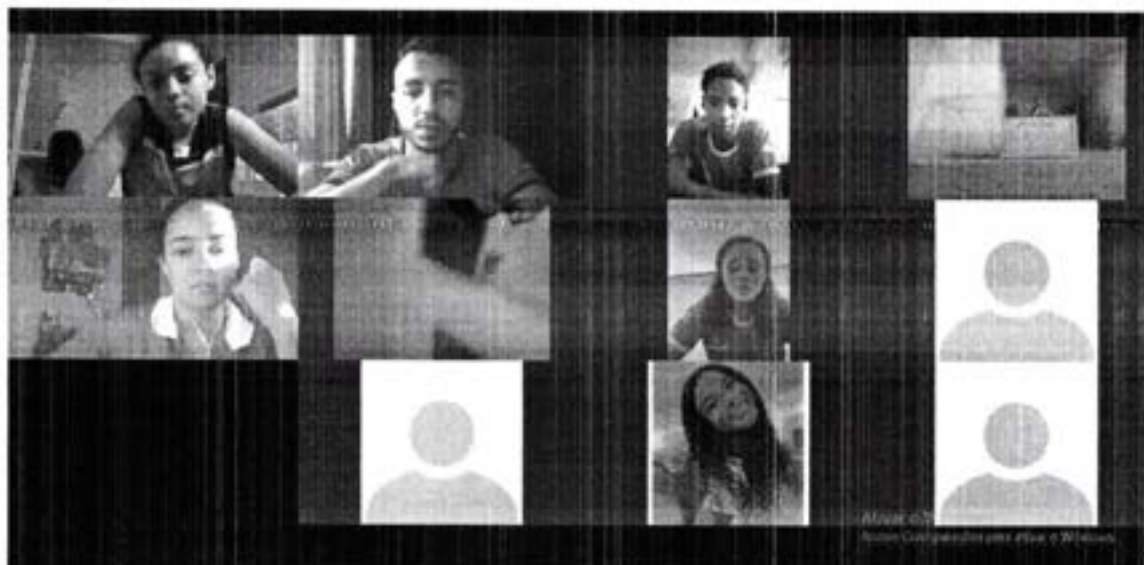


Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Infantil da Natação

(31) 3223-2611

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

6706



. Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Sub 15 do voleibol

*Lucas*

(31) 3223-2611

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

6707



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00. 03/06

Planejamento das atividades do próximo mesociclo para as categorias do basquete e voleibol. Organização das planilhas de presença e de programação das categorias

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

### Treinamentos Executados:

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. A duração aproximada de 50 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral.. Foram realizados no total 9 exercícios com o intuito de desenvolver os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Juvenil e Júnior da Natação: Este treinamento contou com 22 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros inferiores.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno

LAB

individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

**Anexos**



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Infantil da Natação.



Imagem 2: Treinamento categoria juvenil e júnior da natação

*WR*



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

04/06

Planejamento das atividades do próximo mesociclo para as categorias do natação. Reunião junto a equipe de projetos e comissão técnica para alinhar detalhes da prestação de contas. Reunião com a equipe de fisioterapia para alinhar os detalhes para os treinamentos no mês de junho.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 16 Basquete: Este treinamento contou com 8 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 10 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 12 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquete: Este treinamento contou com 11 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral.. Foram realizados no total 12 exercícios com o intuito de desenvolver os objetivos descritos acima.

HR



Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros inferiores.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do basquete.



*WFR*

Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria sub 14 e 15 do basquete.



Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Sub 18 do voleibol



Imagem 4: Reunião junto a comissão técnica e a quipe de projetos

*Luca*



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades 03/06

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Planejamento das atividades do próximo mesociclo para as categorias do basquete. Reunião junto a equipe de projetos e comissão técnica para alinhar detalhes da prestação de contas. Reunião com a equipe de fisioterapia e coordenação de esportes para ajustar os detalhes para os treinamentos no próximo mês.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 16 do Voleibol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 05 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 12 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Infantil da Nataçao: Este treinamento contou com 15 atletas presentes. A duração aproximada de 40 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e da região do core de maneira geral.. Foram realizados no total 10 exercícios com o intuito de desenvolver os objetivos descritos acima.

*Handwritten signature*



Treinamento Categoria Sub 15 do Voleibol: Este treinamento contou com 8 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. Além disso, foi realizado outros 4 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade aeróbica e anaeróbica das atletas.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do Voleibol.



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Infantil da Natação

*Handwritten signature*



Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Sub 15 do voleibol



Imagem 4: Reunião junto a comissão técnica e a equipe de projetos

LAB



Imagem 5: Reunião junto a coordenação de esportes e ao setor de fisioterapia

*Wesley*

(31) 3223-2611

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

6716



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.. 03/06

Planejamento das atividades do próximo mesociclo para as categorias do voleibol. Produção de videos para os atletas que não possuem condições de acessar as lives pelo zoom. Organização da documentação para envio a equipe de projetos.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 16 Basquetebol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 05 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 12 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquete: Este treinamento contou com 11 atletas presentes. A duração aproximada de 55 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral.. Foram realizados no total 10 exercícios com o intuito de desenvolver os objetivos descritos acima.

*NR*

Treino Categoria Juvenil e júnior da natação: Este treinamento contou com 23 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora e 5 minutos. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. Foi utilizado de maneira complementar para gerar uma maior sobrecarga nos exercícios os materiais: Faixas elásticas (para quem possuía), mochila com alimentos/cadernos e garrafas com líquidos ou areia.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do Basquete.



*LRZ*



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria sub 14 e 15 do basquete.



Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Juvenil e Júnior da natação.

*Lucas R*



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.. 01/06

Planejamento das atividades do próximo microciclo para as categorias juvenil e júnior da natação. Atualização das planilhas de controle de frequência e de planejamento das categorias. Análise dos dados de PSE e PSR da categoria sub-18 do voleibol.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 16 do voleibol: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e trabalho da capacidade aeróbica/anaeróbica pelo método fracionado intervalado intensivo. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 14 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol: Este treinamento contou com 11 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral.. Foram realizados no total 12 exercícios com o intuito de desenvolver os objetivos descritos acima.

WAR

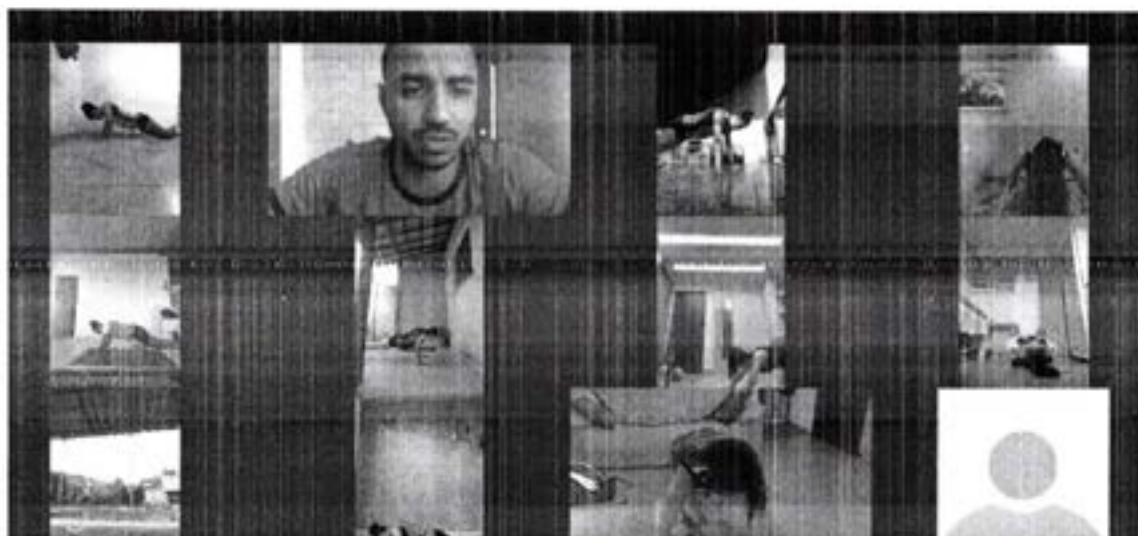
Treino Categoria Sub 15 do voleibol: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. A duração aproximada foi 55 minutos. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. Além disso, foram realizados outros 4 exercícios com o intuito de melhorar a capacidade aeróbica/anaeróbica por meio do método fracionado intervalado intensivo.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do voleibol.



Treino via aplicativo zoom da Categoria sub 18 do voleibol.

(31) 3223-2611

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

6721

*WR*



. Treinamento via aplicativo zoom da Categoria sub 15 do voleibol.

*hooe*

(31) 3223-2611

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

6722



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

**Dia 01/07**

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Organização e upload dos arquivos necessários para a prestação de contas, Vídeos, documentos de chamada e programas de treinamento.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 15 do voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva de membros inferiores. Além disso, foi realizado 6 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior.

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. A duração aproximada de 40 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Este programa tem como foco o trabalho geral de força utilizando o peso do próprio corpo e uma mochila com peso para aumento de sobrecarga. Foi passado o novo programa de treinamento para a categoria.

Treinamento Categoria Sub 16 do Voleibol: Este treinamento contou com 11 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva de membro inferior. Além disso, foi realizado 4 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas



particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 15.



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Infantil da Natação

*Handwritten signature in blue ink.*



Imagem 3: Treino via aplicativo zoom da categoria sub 16 do voleibol.

*LPB*

(31) 3223-2611

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

**6725**



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

**Dia 02/07**

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento das atividades do próximo mesociclo para as categorias do basquetebol. Controle dos arquivos de planejamento das atividades para a prestação de contas junto a equipe de projetos.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 16 Basquete: Este treinamento contou com 8 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 10 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquete: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força e força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e da região do core de maneira geral. Além disso, foi trabalhado a capacidade cardiorrespiratória por meio de 4 exercícios dinâmicos.

Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força e força explosiva. Além disso, foi trabalhado a capacidade aeróbica por meio de 5 exercícios dinâmicos. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros inferiores.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas



particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do basquete.



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria sub 14 e 15 do basquete.

*LR*



. Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Sub 18 do voleibol

*Handwritten signature*

## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

**Dia 03/07**

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Confecção de vídeos para demandas específicas de alguns atletas. Montagem de programas específicos e individuais para atletas com diferentes demandas.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. A duração aproximada de 40 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do corpo de maneira geral.. Foram realizados no total 9 exercícios com o intuito de desenvolver os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Juvenil e Júnior da Natação: Este treinamento contou com 22 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora e 10 minutos. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos superiores.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

*LFh*



Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Infantil da Natação.



Imagem 2: Treinamento categoria juvenil e júnior

*LCR*



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

**Dia 06/07**

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Reunião com o departamento de esportes, direção e departamento de comunicação para discutir as formas mais adequadas de divulgação das ações que estão sendo realizada, permissão de criação de perfis extras com o nome do clube, definição de ideias de conteúdos que podem ser gerados pela equipe a partir dos meses de julho e agosto. Duração aproximada de 2 horas e 10 minutos de reunião.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinos Executados:**

Treino Categoria Sub 16 Voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core. Após a parte de força, foi realizado um circuito de 9 minutos com 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica.

Treino Categoria Sub 18 Voleibol: Este treinamento contou com 7 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core. Após a parte de força, foi realizado um circuito de 9 minutos com 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica..

Treino Categoria Sub 15 Voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 55 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core. Após a parte de força, foi realizado 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e força explosiva.

LR



Anexos



Imagem 1: Treinamento categoria sub 16 voleibol



Imagem 2: Treinamento Categoria Sub 15 Voleibol.

LR





## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

**Dia 07/07**

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Upload dos arquivos dos materiais da prestação de contas para a nuvem. Organização destes materiais no drive. Planejamento de ações ligada as redes sociais do clube junto ao setor de fisioterapia

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 14 e 15 Basquetebol: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. A duração aproximada foi de 55 minutos. Foram realizados 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva. Além disso, foi realizado 6 exercícios em forma de circuito sem pausa para trabalhar a capacidade aeróbica e anaeróbica.

Treinamento Categoria Sub 16 Basquetebol: Este treinamento contou com 7 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora. Foram realizados 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva. O foco do treinamento foi trabalhar a musculatura do membro superior e do core.

Treinamento Categoria Juvenil e júnior da natação: Este treinamento contou com 23 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força dos membros inferiores e core. Foi utilizado de maneira complementar para gerar uma maior sobrecarga nos exercícios os materiais: mochila com alimentos/cadernos e garrafas com líquidos ou areia.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas

(31) 3223-2611

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

6734

LB



particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

**Anexos**

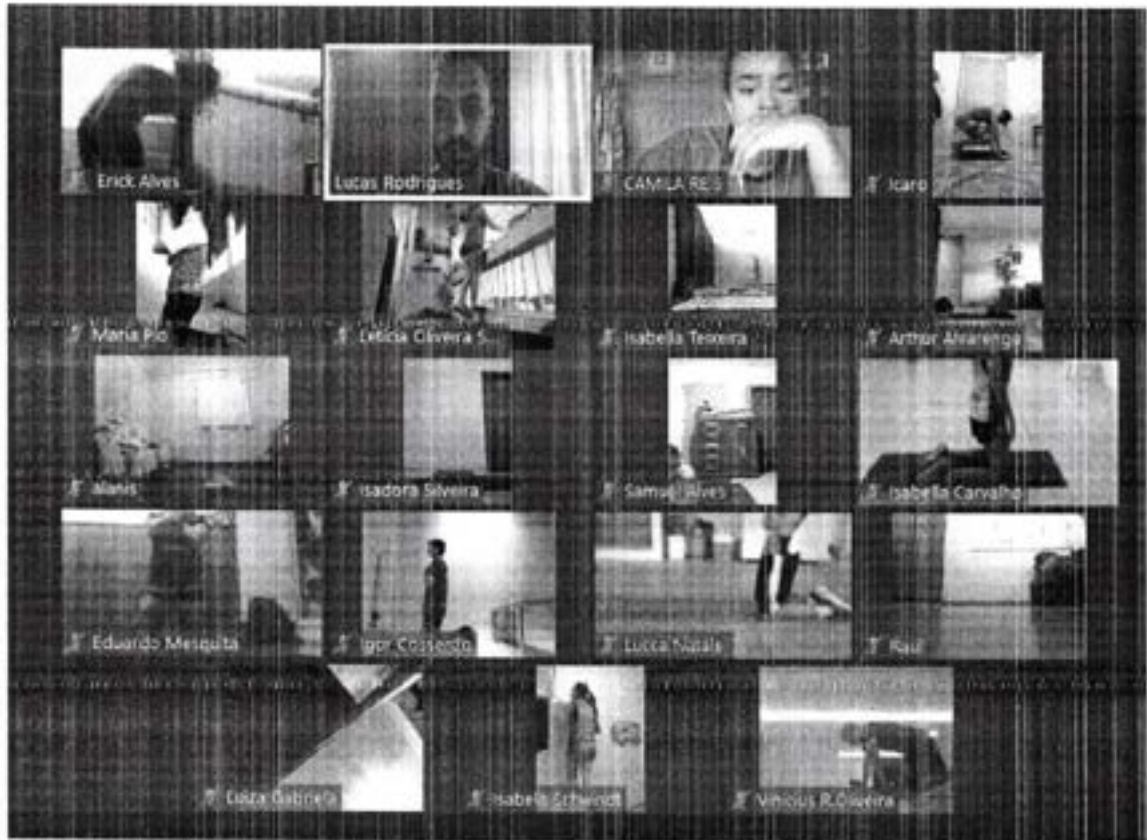


Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Sub 16 do Basquete.



Imagem 2: Treino Categoria Sub 14/15 Basquete

*LRB*



. Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Juvenil e Júnior da natação.

Dia 08/07

(31) 3223-2611

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

6736

*LR*



### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Organização e upload dos arquivos necessários para a prestação de contas. Vídeos, documentos de chamada e programas de treinamento.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 15 do voleibol: Este treinamento contou com 11 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva de membros superiores. Além disso, foi realizado 6 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas em forma de circuito.

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. A duração aproximada de 40 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Este programa tem como foco o trabalho geral de força utilizando o peso do próprio corpo e uma mochila com peso para aumento de sobrecarga.

Treinamento Categoria Sub 16 do Voleibol: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva de membro superior. Além disso, foi realizado 6 exercícios em forma de circuito sem pausa para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### **Anexos**

(31) 3223-2611

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

6737

*LD*



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 15.



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Infantil da Natação

(31) 3223-2611

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

6738

*LLR*



Imagem 3: Treino via aplicativo zoom da categoria sub 16 do voleibol.

LAD



**Dia 09/07**

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento das atividades do próximo mesociclo para as categorias do basquetebol. Controle dos arquivos de planejamento das atividades para a prestação de contas junto a equipe de projetos.

**Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

**Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 16 Basquete: Este treinamento contou com 8 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 10 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquete: Este treinamento contou com 11 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força e força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Além disso, foi trabalhado a capacidade cardiorrespiratória por meio de 6 exercícios dinâmicos em forma de circuito.

Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força e força explosiva. Além disso, foi trabalhado a capacidade aeróbica por meio de 5 exercícios dinâmicos em forma de circuito. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros inferiores.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.



**Anexos**



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do basquete.

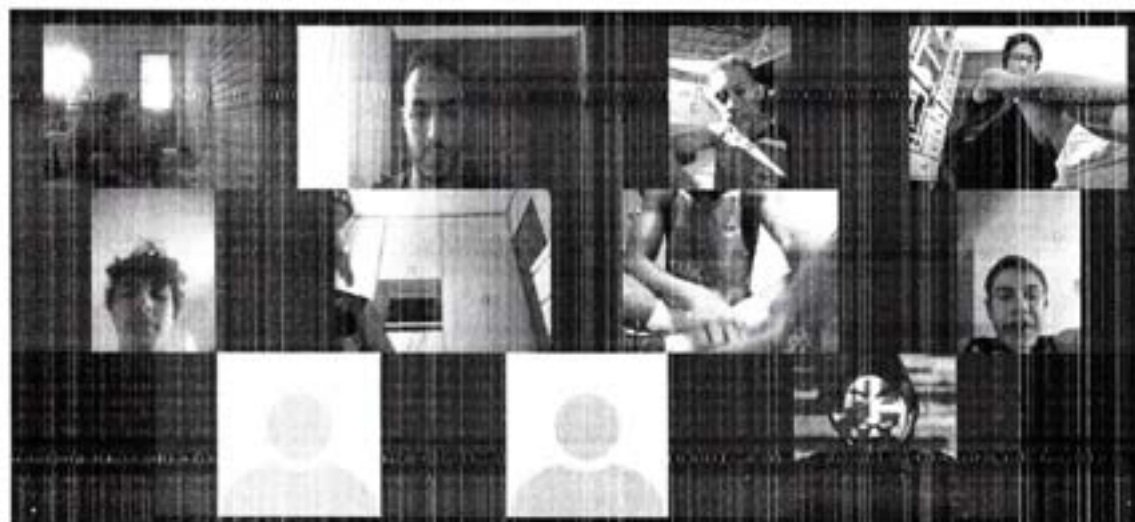


Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria sub 14 e 15 do basquete.

138



. Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Sub 18 do voleibol

(31) 3223-2611

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

6742

Dia 10/07

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Confecção de vídeos para demandas específicas de alguns atletas. Montagem de programas específicos e individuais para atletas com diferentes demandas.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. A duração aproximada de 40 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do corpo de maneira geral.. Foram realizados no total 9 exercícios com o intuito de desenvolver os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Juvenil e Júnior da Natação: Este treinamento contou com 22 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora e 10 minutos. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos superiores.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

Anexos



(31) 3223-2611

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

6743



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Infantil da Natação.



Imagem 2: Treinamento categoria juvenil e júnior

**Dia 13/07**

*LB*

**(31) 3223-2611**

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

**6744**



## Planejamento das Atividades

13/07

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Montagem de programas de treinamento para situações específicas de atletas que não podem treinar junto ao restante da equipe no zoom ou então possuem espaço/materiais diferentes. Organização dos controles de chamadas

## Análise do Desempenho das Atividades

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

## Treinos Executados:

Treino Categoria Sub 16 Voleibol: Este treinamento contou com 11 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do inferior e core. Após a parte de força, foi realizado 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica.

Treino Categoria Sub 18 Voleibol: Este treinamento contou com 11 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core. Após a parte de força, foi realizado um circuito de 9 minutos com 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica..

Treino Categoria Sub 15 Voleibol: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 55 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core. Após a parte de força, foi realizado 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e força explosiva.

## Anexos

LR

(31) 3223-2611

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

6745



Imagem 1: Treinamento categoria sub 16 voleibol



Imagem 2: Treinamento Categoria Sub 15 Voleibol.

*Handwritten signature*

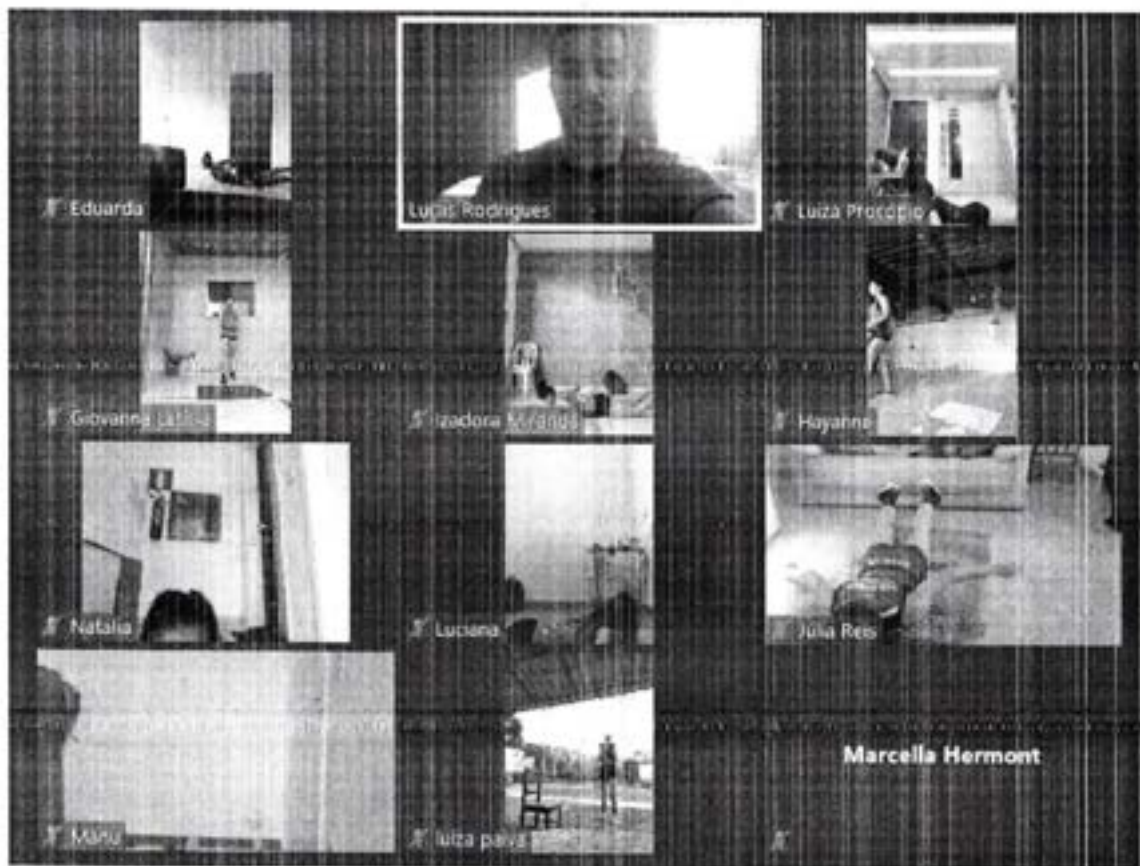


Imagem 3: Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol.

LAB



**Dia 14/07**

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento de ações voltadas pras redes sociais do clube, envolvendo a divulgação de materiais informativos na área de atividade física. Planejamento das atividades do próximo microciclo para as equipes de basquetebol.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 14 e 15 Basquetebol: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. A duração aproximada foi de 55 minutos. Foram realizados 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva, envolvendo exercícios com sobrecarga externa, deslocamentos e saltos.

Treinamento Categoria Sub 16 Basquetebol: Este treinamento contou com 7 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora. Foram realizados 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva. O foco do treinamento foi trabalhar a musculatura do membro inferior e do core.

Treinamento Categoria Juvenil e júnior da natação: Este treinamento contou com 18 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força dos membros superiores e core. Foi utilizado de maneira complementar para gerar uma maior sobrecarga nos exercícios os materiais: mochila com alimentos/cadernos e garrafas com líquidos ou areia.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### **Anexos**

(31) 3223-2611

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

6748



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Sub 16 do Basquete.



Imagem 2: Treino Categoria Sub 14/15 Basquete

*LR*



Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Juvenil e Júnior da natação.

*Handwritten signature*



**Dia 15/07**

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Planejamento do próximo microciclo para as categorias do voleibol. Planejamento das atividades para as redes sociais do clube. Planejamento de atividades específicas para atletas com demandas individuais de tempo/espaço.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 15 do voleibol: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva de membros inferiores. Além disso, foi realizado 4 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas. Hoje foi passado o novo programa de treinamento para a categoria

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. A duração aproximada de 40 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Este programa tem como foco o trabalho geral de força utilizando o peso do próprio corpo e uma mochila com peso para aumento de sobrecarga.

Treinamento Categoria Sub 16 do Voleibol: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva de membro inferior. Além disso, foi realizado 4 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas. Hoje foi passado o novo programa de treinamento para a categoria.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

*LR*



**Anexos**



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 15.



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Infantil da Natação

*Handwritten signature*



Imagem 3: Treino via aplicativo zoom da categoria sub 16 do voleibol.

*Handwritten signature*



**Dia 16/07**

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento das atividades do próximo mesociclo para as categorias da natação. Controle dos arquivos de planejamento das atividades para a prestação de contas junto a equipe de projetos.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 16 Basquete: Este treinamento contou com 7 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 4 séries de 9 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquete: Este treinamento contou com 15 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força e força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e da região do core de maneira geral. Além disso, foi trabalhado a capacidade cardiorrespiratória por meio de 4 exercícios dinâmicos.

Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 4 séries de 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força e força explosiva. Além disso, foi trabalhado a capacidade aeróbica por meio de 4 exercícios dinâmicos em forma de circuito. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros inferiores.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.



Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do basquete.



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria sub 14 e 15 do basquete.

24h



. Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Sub 18 do voleibol

**Dia 17/07**

(31) 3223-2611  
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio  
Belo Horizonte, Minas Gerais, CEP 30330-100

**6756**



### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Confecção de vídeos para demandas específicas de alguns atletas. Montagem de programas específicos e individuais para atletas com diferentes demandas de materiais e espaço. Programação e planejamento do próximo microciclo

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. A duração aproximada de 40 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do corpo de maneira geral.. Foram realizados no total 9 exercícios com o intuito de desenvolver os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Juvenil e Júnior da Natação: Este treinamento contou com 22 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora e 05 minutos. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. O principal foco foi o trabalho da região do core e membros dos superiores com a utilização de elásticos e do peso corporal.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

*LBH*

Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Infantil da Natação.



Imagem 2: Treinamento categoria juvenil e júnior

Dia 20/07

*LLB*



### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Reunião com a comissão técnica da natação para planejamento de um treino especial para o dia dos pais. Planejamento do próximo microciclo de treinamento. Organização dos controles de chamadas.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinos Executados:**

Treino Categoria Sub 16 Voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core por meio de 10 exercícios com 4 séries de cada um. Após a parte de força, foi realizado 5 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica.

Treino Categoria Sub 18 Voleibol: Este treinamento contou com 11 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core. Após a parte de força, foi realizado um circuito de 10 minutos com 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica..

Treino Categoria Sub 15 Voleibol: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 55 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core. Após a parte de força, foi realizado 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e força explosiva.

### **Anexos**

(31) 3223-2611

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

6759

*212*



Imagem 1: Treinamento categoria sub 16 voleibol



Imagem 2: Treinamento Categoria Sub 15 Voleibol.

16h

(31) 3223-2611

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

**6760**



Imagem 3: Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol.



Reunião com a comissão técnica da natação para ajuste do treino especial dia dos pais.

Dia 21/07

*LPB*



### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento de ações voltadas pras redes sociais do clube, envolvendo a divulgação de materiais informativos na área de atividade física. Planejamento das atividades do próximo microciclo para as equipes de basquetebol. Planejamento de atividades para realizar no treino especial de dia dos pais

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 14 e 15 Basquetebol: Este treinamento contou com 17 atletas presentes. A duração aproximada foi de 55 minutos. Foram realizados 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva de membro superior e core, envolvendo exercícios com sobrecarga externa e deslocamentos. Neste treino foi explicado o novo programa de treinamento para os atletas.

Treinamento Categoria Sub 16 Basquetebol: Este treinamento contou com 7 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora. Foram realizados 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva. O foco do treinamento foi trabalhar a musculatura do membro superior e do core

Treinamento Categoria Juvenil e júnior da natação: Foi realizado um treino especial com as categorias júnior e juvenil da natação. A ideia foi apresentar a modalidade Crossfit para os atletas com um professor especialista convidado, dando a oportunidade deles vivenciarem uma aula completa. Na parte inicial foi explicado como funciona a modalidade e a organização de uma aula desta. Após isto, eles realizaram uma aula completa que teve duração aproximada de 1 hora e 10 minutos.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### **Anexos**

(31) 3223-2611

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

6762

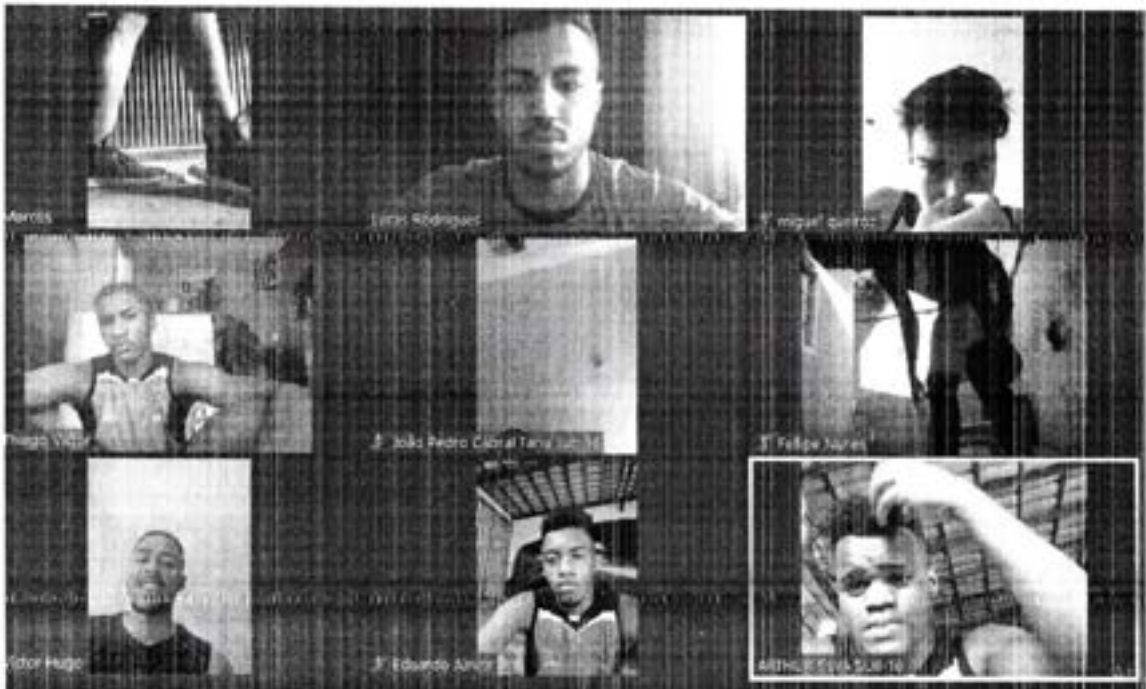


Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Sub 16 do Basquete.



Imagem 2: Treino Categoria Sub 14/15 Basquete

*LH*

(31) 3223-2611

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

**6763**



. Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Juvenil e Júnior da natação.

Dia 22/07

45



### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Planejamento do próximo microciclo para as categorias do voleibol. Planejamento das atividades para as redes sociais do clube. Planejamento de atividades específicas para atletas com demandas individuais de tempo/espaço.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 15 do voleibol: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva de membros superiores. Além disso, foi realizado 4 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas.

Treinamento Categoria Infantil da Nataçao: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. A duração aproximada de 40 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Este programa tem como foco o trabalho geral de força utilizando o peso do próprio corpo e uma mochila com peso para aumento de sobrecarga.

Treinamento Categoria Sub 16 do Voleibol: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva de membro superior. Além disso, foi realizado 4 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

24/9



Imagem 3: Treino via aplicativo zoom da categoria sub 16 do voleibol.

LBH



**Dia 23/07**

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Ida ao Mackenzie esporte clube para a filmagem de exercícios que vão ser vinculados ao instagram do clube e enviado aos atletas.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 16 Basquete: Este treinamento contou com 8 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 10 minutos teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 4 séries de 11 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquete: Este treinamento contou com 15 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora e 5 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força e força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Além disso, foi trabalhado a capacidade cardiorrespiratória por meio de 4 exercícios dinâmicos.

Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 4 séries de 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força e força explosiva. Além disso, foi trabalhado a capacidade aeróbica por meio de 4 exercícios dinâmicos em forma de circuito. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros inferiores.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

LRR

Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do basquete.



Imagem 2: Treinamento Categoria sub 14-15 Basquetebol.

LAH



. Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Sub 18 do voleibol

Dia 24/07

*LR*

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Confecção de vídeos para demandas específicas de alguns atletas. Montagem de programas específicos e individuais para atletas com diferentes demandas de materiais e espaço. Organização dos vídeos da prestação de contas em uma conta na nuvem.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

Treinamento Categoria Infantil da Natação: O treinamento de hoje teve como objetivo fazer com que os atletas tivessem a experiência da modalidade crossfit. Foi apresentado um contexto de como a modalidade é organizada no mundo todo e logo em seguida foi feita uma aula adaptada para a idade da categoria. O treinamento durou cerca de 50 minutos e teve 12 atletas presentes.

Treinamento Categoria Juvenil e Júnior da Natação: Este treinamento contou com 22 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora e 10 minutos. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. O principal foco foi o trabalho da região do core e membros inferiores com a utilização de uma mochila com peso e do peso corporal.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.



Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Infantil da Natação.



Imagem 2: Treinamento categoria juvenil e júnior

*Handwritten signature*



**Dia 27/07**

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

. Planejamento do próximo microciclo de treinamento para as equipes do voleibol. Organização dos controles dos videos da prestação de contas.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinos Executados:**

Treino Categoria Sub 16 Voleibol: Este treinamento contou com 11 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e core por meio de 10 exercícios com 4 séries de cada um. Após a parte de força, foi realizado 5 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica e força explosiva.

Treino Categoria Sub 18 Voleibol: Este treinamento contou com 14 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e core. Após a parte de força, foi realizado um circuito de 10 minutos com 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica.

Treino Categoria Sub 15 Voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 55 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e core. Após a parte de força, foi realizado 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e força explosiva.

LEB



Anexos



Imagem 1: Treinamento categoria sub 16 voleibol



Imagem 2: Treinamento Categoria Sub 15 Voleibol.

LG

(31) 3223-2611

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

6773



Imagem 3: Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol.

**Dia 28/07**

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Organização das planilhas de frequência e controle dos treinamentos. Planejamento das atividades do próximo microciclo para as equipes de basquetebol. Planejamento de atividades para realizar no treino especial para o mês de agosto.

**Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de

(31) 3223-2611

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

6774