PLANO DE TREINO - DEZEMBRO / 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 14
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	08/12/2020				
PERÍODO	FASE	OBJETIVO PRINCIPAL					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	70%

*Feriado Municipal : Padroeirs de bBelo Horizonte.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	09/12/2020				
PERÍODO	FASE	OBJETIVO PRINCIPAL					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	10/12/2020				
PERÍODO	FASE	OBJETIVO PRINCIPAL					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercícos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	11/12/2020				
PERÍODO	FASE	OBJETIVO PRINCIPAL					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	14/12/2020				
PERÍODO	FASE	OBJETIVO PRINCIPAL					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 07 de Dezembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000503

PLANO DE TREINO - DEZEMBRO / 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 14
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	15/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	16/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Fisico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercícos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	17/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Fisico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercícos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	18/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	21/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 31 de Dezembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000504

PLANO DE TREINO - DEZEMBRO / 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 14
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	22/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	23/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	24/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

*Recesso para Festa Natalina.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	25/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

*Recesso para Festa Natalina.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	28/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 17 de Dezembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000505

PLANO DE TREINO - DEZEMBRO / 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 14
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	29/12/2020				
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercicos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	30/12/2020				
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercicos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	31/12/2020				
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

*Recesso para Festa de final De Ano.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 27 de Dezembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000506

PLANO DE TREINO - JANEIRO/2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	VÔLEI DE QUADRA - SUB 14
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	04/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório I	F. B. E. I / S. 01	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Conversa com todo o grupo sobre as metas e planejamento para a temporada de 2021.
02) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
03) Trabalho de deslocamento e execução do passe – usando os dois lados da quadra: Saindo do cone na P6, passada lateral, executa o passe para a P3, de bola lançada pelas referências na P4 e P2 (observar a postura da base e uso dos ombros para direcionamento). Do outro lado, sai do fundo, desloca para o meio, contorna o cone do fundo, executa o passe para si e faz o levantamento fechado.
04) Trabalho de agilidade e deslocamento para execução do passe – término do exercício com simulação da cobertura: Saindo da P5, passa debaixo do obstáculo, desloca até o cone da frente, passada lateral e executa o passe para a biruta de bola lançada na P4/P5 em forma de saque vindo do outro lado (saque de cima de uma plataforma). Saindo da P2, passa debaixo do obstáculo, desloca até o cone da direita próximo a linha, passada lateral e executa o passe para a biruta de bola lançada no fundo (P6/P1) em forma de saque vindo do outro lado (saque de cima de uma plataforma).
05) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 01/01/2021 a 07/01/2021 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes física/preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).
06) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	05/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório I	F. B. E. I / S. 01	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
02) Trabalho de deslocamento e precisão no levantamento (o exercício termina na simulação da cobertura): Saindo da P5, levanta para a referência na ponta de bola lançada pela P6. Saindo da P1, levanta para a referência na saída de bola lançada pela P6.
03)Trabalho de passe conjugado com levantamento para maior distância (Dividir em 03 grupos – 02 levantadoras + 05 atletas): Saque para P5 (de cima de uma plataforma) para atleta executar o passe, levantadora da P5 levanta para a saída (referência – biruta) e após a simulação da cobertura, volta e levanta para a ponta (referência – biruta) de bola lançada da P6 pelo Técnico. Saque para P6 (de cima de uma plataforma) para a atleta executar o passe, levantadora da P1 levanta para a ponta (referência – biruta) e após a simulação da cobertura, volta e levanta para a saída (referência – biruta) de bola lançada da P6 pelo Técnico.
04) Trabalho de ajustes de bola (passe, levantamento e ataque): Lançamento de bola para a P4 e P2, execução do passe para as levantadoras (posicionadas na P3) levantarem para a ponta e saída.
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	06/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório I	F. B. E. I / S. 01	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
02) Trabalho de postura de bloqueio (passada e entrada de mãos) – rede mais baixa e elástico ou corda entre as antenas e acima da borda superior da rede: Marcação fechada, passada sobre o cone (correção) e salto nas extremidades com entrada de mãos entre o elástico/corda e borda superior da rede. Mesmo exercício, com salto forte no meio e nas extremidades tendo a bola como referência através de atletas que estarão em cima de uma plataforma.
03) Trabalho de defesa com deslocamento após a execução do passe (referência – biruta na P3 – dividir em 03 grupos): Saindo da P6, desloca para a P5 para executar o passe vindo do corredor e depois vai até o cone da frente e defende bola da diagonal vinda da ponta do outro lado (posicionamento e de costas para a linha). Saindo da P6, desloca para a P1 para executar o passe vindo do corredor e depois vai até o cone da frente e defende bola da diagonal vinda da saída do outro lado (posicionamento e de costas para a linha).
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	07/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório I	F. B. E. I / S. 01	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
02) Trabalho de saque com alvos determinados e defesa (dividir em 03 grupos): Saque da P1 ou P5 para os alvos determinados no fundo da quadra do outro lado e após a execução do saque, desloca até o cone a frente e defende bola atacada pelo técnico de cima da mesa para P2/P1 ou para a P4/P5.
03) Trabalho de passe e levantamento para as birutas (dividir em 03 grupos): Saque para a P5, passe e levantamento da P1 para a ponta. Após s simulação da cobertura, lançamento de bola para a P1, novo passe e levantamento da P5 para a saída.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	08/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório I	F. B. E. I / S. 01	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
02) Trabalho de habilidade e precisão no levantamento – Simulado 2 x 2: Bola de reposição pelo Técnico, 2 x 2, com passe e levantamento para a ponta e saída (qualidade e precisão). Equipe que estiver no KII, marcar sempre a frente (cones) e posicionar para defesa no corredor e diagonal. Equipe que passa a bola (ataque sem salto), sempre vai para o outro lado.
03) Trabalho de simulado – 4 x 4 – Levantadora pela P1 (levantadora fixa + 3 atletas): 04 ações – duas de saque (corredor e diagonal - KI) e duas de defesa (corredor e diagonal - KII). Levantamento para a ponta ou saída. Bloqueio – marcação bola. Defesa posicionamento no corredor e diagonal (jogadora da P5 sempre dobra para a diagonal).
04) Feedback do Microciclo anterior, considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 08/01/2021 a 14/01/2021 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes física/preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

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

PLANO DE TREINO - JANEIRO/2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	VÔLEI DE QUADRA - SUB 14
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	09/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório I	F. B. E. II / S. 02	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	10/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório I	F. B. E. II / S. 02	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas de cada microciclo que serão realizadas durante o período que o Clube estiver fechado por causa do Decreto Municipal, sendo que a programação diária será passada sempre no dia anterior.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	11/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório I	F. B. E. II / S. 02	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Reunião com a Diretoria, Setor de Projetos, Coordenação e todos os Profissionais do Mackenzie para tratar de assuntos referentes a nova readequação do Planejamento/Periodização da categoria por causa do período que o Clube estará fechado em cumprimento as determinações do Decreto Municipal.
02) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	12/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório I	F. B. E. II / S. 02	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Trabalho físico com exercícios elaborados pelo Preparador Físico Lucas Rodrigues, com os objetivos específicos para cada exercício.
03) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	13/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório I	F. B. E. II / S. 02	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Circuito de Exercícios através do vídeo elaborado com o Desafio Olímpico proposto pela atleta olímpica Ana Patrícia do Vôlei de Praia, com 08 tipos de exercícios (físicos, deslocamentos, agilidade, velocidade e controle de bola), cada um com o seu objetivo específico.
03) Fazer duas voltas (cada volta com os 08 exercícios propostos).
04) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

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

PLANO DE TREINO - JANEIRO/2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	VÔLEI DE QUADRA - SUB 14
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	14/01/2021

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório I	F. B. E. II / S. 02	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Lucas Rodrigues e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.
03) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	15/01/2021

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório I	F. B. I / S. 03	FÍSICA	35%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	25%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Circuito de Exercícios através do vídeo elaborado com o Desafio Olímpico proposto pela atleta olímpica Ana Patrícia do Vôlei de Praia, com 06 tipos de exercícios (físicos, deslocamentos, agilidade, velocidade e controle de bola), cada um com o seu objetivo específico.
03) Fazer o maior número de voltas em 20 minutos (cada volta com os 06 exercícios propostos).
04) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
05) Feedback do Microciclo anterior, considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 15/01/2021 a 21/01/2021 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes física/preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).
06) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	16/01/2021

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório I	F. B. I / S. 03	FÍSICA	35%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	25%

01) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.
02) Envio de vídeo para o Whatsapp do Técnico da Categoria (de no máximo 02 minutos) do Desafio Olímpico proposto no microciclo de 08/01/2021 a 14/01/2021, para análises e avaliações da Comissão Técnica.

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	17/01/2021

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório I	F. B. I / S. 03	FÍSICA	35%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	25%

01) Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	18/01/2021

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório I	F. B. I / S. 03	FÍSICA	35%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	25%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Apresentação de Trabalho através de slides no Power Point sobre as características, qualidades e normas básicas de cada posição (levantadora, ponteira, oposta, central e líbero).
03) Discussão com o grupo sobre os pontos importantes de cada posição.
04) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

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

PLANO DE TREINO - JANEIRO/2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	VÔLEI DE QUADRA - SUB 14
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	19/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório I	F. B. I / S. 03	FÍSICA	35%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	25%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Lucas Rodrigues e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.
03) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	20/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório I	F. B. I / S. 03	FÍSICA	35%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	25%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Execução do Circuito de Fundamentos com objetivos específicos para cada exercício, na busca da eficiência dos gestos técnicos.
03) Realização do Circuito em duas voltas (Cada volta com 08 exercícios).
04) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	21/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório I	F. B. I / S. 03	FÍSICA	35%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	25%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Lucas Rodrigues e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.
03) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	22/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório I	F. B. II / S. 04	FÍSICA	35%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	25%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Execução do Circuito de Fundamentos com objetivos específicos para cada exercício, na busca da eficiência dos gestos técnicos.
03) Realização do Circuito em três voltas (Cada volta com 08 exercícios).
04) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
05) Feedback do Microciclo anterior, considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 22/01/2021 a 28/01/2021 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes física/preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).
06) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	23/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório I	F. B. II / S. 04	FÍSICA	35%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	25%

01) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.
02) Envio de vídeo para o Whatsapp do Técnico da Categoria (de no máximo 02 minutos) do Circuito de Fundamentos proposto no microciclo de 15/01/2021 a 21/01/2021, para análises e avaliações da Comissão Técnica.

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

000510

PLANO DE TREINO - JANEIRO/2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	VÔLEI DE QUADRA - SUB 14
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	24/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório I	F. B. II / S. 04	FÍSICA	35%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	25%

01) Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	25/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório I	F. B. II / S. 04	FÍSICA	35%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	25%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Reunião com o Grupo e Apresentação de Trabalho através de slides no Power Point sobre K0, KI, KII e KIII (complexos de jogo).
03) Discussão com o grupo sobre os pontos importantes de cada complexo.
04) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	26/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório I	F. E. I / S. 05	FÍSICA	30%	TÉCNICA	35%	TÁTICA	30%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Lucas Rodrigues e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.
03) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	27/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório I	F. E. I / S. 05	FÍSICA	30%	TÉCNICA	35%	TÁTICA	30%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Execução do Circuito de Deslocamentos, Agilidade, Controle de Bola e Eficiência nos Gestos Técnicos, com objetivos específicos para cada exercício, na busca da eficiência dos gestos técnicos.
03) Realização do Circuito em duas voltas (Cada volta com 08 exercícios).
04) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	28/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório I	F. E. I / S. 05	FÍSICA	30%	TÉCNICA	35%	TÁTICA	30%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Lucas Rodrigues e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.
03) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

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

000511

PLANO DE TREINO - JANEIRO/2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	VÔLEI DE QUADRA - SUB 14
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	29/01/2021				
Período Preparatório I	F. E. I / S. 05	**FÍSICA**	30%	**TÉCNICA**	35%	**TÁTICA**	30%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas
02) Execução do Circuito de Deslocamentos, Agilidade, Controle de Bola e Eficiência nos Gestos Técnicos, com objetivos específicos para cada exercício, na busca da eficiência dos gestos técnicos.
03) Realização do Circuito em três voltas (Cada volta com 08 exercícios)
04) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
05) Feedback do Microciclo anterior, considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 29/01/2021 a 04/02/2021 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes física/preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).
06) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	30/01/2021				
Período Preparatório I	F. E. I / S. 05	**FÍSICA**	30%	**TÉCNICA**	35%	**TÁTICA**	30%

01) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.
02) Envio de vídeo para o Whatsapp do Técnico da Categoria (de no máximo 02 minutos) do Circuito de Deslocamentos, Agilidade, Controle de Bola e Eficiência nos Gestos Técnicos, proposto no microciclo de 22/01/2021 a 28/01/2021, para análises e avaliações da Comissão Técnica.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	31/01/2021				
Período Preparatório I	F. E. I / S. 05	**FÍSICA**	30%	**TÉCNICA**	35%	**TÁTICA**	30%

01) Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	____/____/____				
Período Preparatório I	F. B. E. I / S. 01	**FÍSICA**	40%	**TÉCNICA**	40%	**TÁTICA**	20%

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	____/____/____				
Período Preparatório I	F. B. E. I / S. 01	**FÍSICA**	40%	**TÉCNICA**	40%	**TÁTICA**	20%

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

000512

PLANO DE TREINO - FEVEREIRO/2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	VÔLEI DE QUADRA - SUB 14
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	01/02/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Período Preparatório I	F. E. I / S. 05	**FÍSICA**	30%	**TÉCNICA**	35%	**TÁTICA**	35%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Reunião com o grupo sobre a volta dos treinos presenciais com todas as normas de segurança e higiene determinadas pelos Órgãos Competentes.
03) Apresentação de Trabalho através de slides no Power Point sobre os critérios de passe (A, B, C, D, E).
04) Discussão com o grupo sobre os pontos importantes de cada critério.
05) Definição do cronograma de horários de treinos da Categoria Sub 14.
06) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	02/02/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Período Preparatório I	F. E. I / S. 05	**FÍSICA**	30%	**TÉCNICA**	35%	**TÁTICA**	35%

01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
02) Trabalho de passe, defesa e recuperação de bola – dividir em 03 grupos. Saindo de um posicionamento, vai ao fundo, volta e executa passe para a biruta na P3. Em seguida, vai a frente e defende bola da diagonal de ataque da saída. Após a defesa da diagonal, contorna cone do fundo e recupera bola lançada pelo técnico.
03) Trabalho de deslocamentos e execução de passe: Extremidade, meio, extremidade e executa o passe. Meio, extremidade, meio e executa o passe.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	03/02/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Período Preparatório I	F. E. I / S. 05	**FÍSICA**	30%	**TÉCNICA**	35%	**TÁTICA**	30%

01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
02) Trabalho de deslocamento para passe e levantamento: Técnico lança a bola para a P1 levantar para a ponta (referência biruta), volta a posição inicial e executa passe para a P5 levantar para a saída (referência biruta). Todas as duas ações de levantamento terminam na simulação de cobertura.
03) Simulado a partir do levantamento com ataque pelas extremidades – 4 x 4 – levantadora na P1: Técnico lança bolas para ações de levantamento (lançamentos variados) para ponta ou saída, objetivando entrada correta para execução do gesto técnico e precisão/postura na ação. Marcação de bloqueio na bola e posicionamento da defesa para corredor e diagonal. A cada 3 sequências, troca-se o grupo.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	04/02/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Período Preparatório I	F. E. I / S. 05	**FÍSICA**	30%	**TÉCNICA**	35%	**TÁTICA**	30%

01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
02) Circuito de passe e levantamento: De um lado, ações de passe, saindo do meio fundo, vai a frente, contorna o cone e executa o passe para a biruta na P3. Do outro lado, ações de levantamento saindo da P1 com levantamento para a referência na ponta e saindo da P5 com levantamento para a referência na saída (as referências seguram a bola em forma de ataque).
03) Jogos de 2 x 2: A partir do saque, jogos simulados com regras adaptadas.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	05/02/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Período Preparatório I	F. E. I / S. 05	**FÍSICA**	30%	**TÉCNICA**	35%	**TÁTICA**	30%

01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
02) Trabalho de passe e levantamento para a referência e correção da passada e do gesto técnico usando a máquina de ataque. Técnico lança a bola para a atleta executar o passe para a biruta na P3 e depois a mesma se desloca, executando as passadas e gestos técnicos usando a máquina de ataque, objetivando a correção de todos os movimentos. Mesma sequência, sendo que o passe realizado pela atleta será usado pela levantadora da P1 levantar para a saída (referência biruta).
03) Trabalho de simulado – 4 x 4 a partir da defesa. Ataques do técnico para corredor, diagonal curta, diagonal longa e uma bola de reposição (levantadora na P1).
04) Feedback do Microciclo anterior, considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 05/02/2021 a 11/02/2021 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes física/preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

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

000513

PLANO DE TREINO - FEVEREIRO/2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	VÔLEI DE QUADRA - SUB 14
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	06/02/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Período Preparatório I	F. E. I / S. 05	**FÍSICA**	30%	**TÉCNICA**	35%	**TÁTICA**	35%

01) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.
02) Execução dos vídeos preventivos do Fisioterapeuta Weslei Oliveira da ficha de preparação física do Preparador Físico Lucas Rodrigues.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	07/02/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Período Preparatório I	F. E. I / S. 05	**FÍSICA**	30%	**TÉCNICA**	35%	**TÁTICA**	35%

01) FOLGA/DESCANSO

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	08/02/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Período Preparatório I	F. E. II / S. 06	**FÍSICA**	25%	**TÉCNICA**	35%	**TÁTICA**	40%

01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
02) Circuitos específicos para as levantadoras, ponteiras e centrais: Levantadoras: saindo da P1, levanta para a biruta na ponta, volta, defende bola na 1 para a levantadora da saída levantar também para a ponta. Ponteiras: posicionamento no fundo, desloca para referência na diagonal, desloca para a referência fora da quadra e volta para executar o passe. Centrais: salta no bloqueio na saída (entrada de mãos), afasta com ajustes de passadas e salta segurando a bola em forma de ataque (tempo "cabeça").
03) Ações de KI – levantadoras fixas – dividir em grupos com uma central e uma ponteira: 04 saques executados pelo técnico para ações no KI nas redes P1, P5 e P6 – saques direcionados sempre para as ponteiras.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	09/02/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Período Preparatório I	F. E. II / S. 06	**FÍSICA**	25%	**TÉCNICA**	35%	**TÁTICA**	40%

01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
02) Trabalhos específicos de saque e ataque: Saques direcionados para as referências na P1 e P5, entre o elástico e a borda superior da rede. 05 saques certos para o corredor e diagonal, executados da 1 e da 5. Trabalhos de ataque pela ponta e saída (pela ponta com passe e ataque pela extremidade, com a levantadora na P5 e pela saída com passe e ataque da central a frente e atrás com a levantadora na P6).
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	10/02/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Período Preparatório I	F. E. II / S. 06	**FÍSICA**	25%	**TÉCNICA**	35%	**TÁTICA**	40%

01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
02) Trabalho de específico de bloqueio: Salta no meio marcando a bola segurada como referência, executa as passadas sobre o cone (correção) e salta na extremidade executando bloqueio de bola atacada pelo técnico (importante as duas ações do bloqueio, a entrada de mãos). Mesma ação, com bloqueio duplo nas extremidades, com a base fechando o corredor e a central fechando a diagonal.
03) Trabalho de KII com bloqueio e defesa – duas levantadoras e uma atleta como função de líbero – fixas: 04 ações executadas pelo técnico – ataque no bloqueio, ataque na diagonal, ataque no corredor e uma largada. A cada sequência, troca-se o grupo.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

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

PLANO DE TREINO - FEVEREIRO/2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	VÔLEI DE QUADRA - SUB 14
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	11/02/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Período Preparatório I	F. E. II / S. 06	**FÍSICA**	25%	**TÉCNICA**	35%	**TÁTICA**	40%

01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
02) Ensino do rodízio utilizando o sistema de 4 x 2 com infiltração e todas as suas variações no KI e KII.
03) Simulados de KI e KII. Ações de 03 saques e 03 reposições de bola pelo Técnico, para ações com passe e contra ataque com as levantadoras infiltrando pela P1, P6 e P5.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	12/02/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Período Preparatório I	F. E. II / S. 06	**FÍSICA**	25%	**TÉCNICA**	35%	**TÁTICA**	40%

01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
02) Trabalho de ataque com passe e também usando a máquina de ataque – dividir em grupos: Pela ponta, passada de ataque e execução do gesto usando a máquina do ataque. Pela saída, com saque dado para atleta na P6, levantadora saindo da P1 executa levantamento para ponteira ou central.
03) Trabalho simulado de passe, bloqueio e defesa – marcação de bloqueio e posicionamento de defesa. 04 ações executadas pelo Técnico para sequência do jogo: 01 saque, 01 ataque para defesa na diagonal, 01 ataque para defesa no corredor e 01 bola difícil para recuperação.
04) Feedback do Microciclo anterior, considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 12/02/2021 a 18/02/2021 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes física/preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	13/02/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Período Preparatório I	F. E. II / S. 06	**FÍSICA**	25%	**TÉCNICA**	35%	**TÁTICA**	40%

01) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.
02) Execução de 30 toques para a parede, 30 manchetes ida e volta para a parede e 30 ataques para a parede observando a forma correta do gesto técnico. Fazer 03 séries.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	14/02/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Período Preparatório I	F. E. II / S. 06	**FÍSICA**	25%	**TÉCNICA**	35%	**TÁTICA**	40%

01) FOLGA/DESCANSO

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	15/02/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Período Preparatório I	F. E. III / S. 07	**FÍSICA**	25%	**TÉCNICA**	30%	**TÁTICA**	45%

01) FOLGA/DESCANSO

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

000515

PLANO DE TREINO - FEVEREIRO/2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	VÔLEI DE QUADRA - SUB 14
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	16/02/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Período Preparatório I	F. E. III / S. 07	**FÍSICA**	25%	**TÉCNICA**	30%	**TÁTICA**	45%

01) FOLGA/DESCANSO

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	17/02/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Período Preparatório I	F. E. III / S. 07	**FÍSICA**	25%	**TÉCNICA**	30%	**TÁTICA**	45%

01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Lucas Rodrigues.
02) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
03) Trabalho de específico de bloqueio: Salta no meio marcando a bola segurada como referência, executa as passadas sobre o cone (correção) e salta na extremidade executando bloqueio duplo junto com a base (entrada de mãos – base fecha o corredor e central fecha a diagonal). Quem não participa do bloqueio se posiciona para recuperar uma largada ou defesa de diagonal.
04) Trabalho de KII a partir da defesa – dividir em grupos: 03 ações executadas pelo técnico – ataque no corredor, ataque na diagonal longa, ataque na diagonal curta. Cobrar cobertura, pois haverá ações de bloqueio. A cada sequência, troca-se o grupo.
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	18/02/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Período Preparatório I	F. E. III / S. 07	**FÍSICA**	25%	**TÉCNICA**	30%	**TÁTICA**	45%

01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Lucas Rodrigues.
02) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
03) Circuito Específico de defesa e passe – usar os dois lados da quadra: Defesa – marcação a frente e desloca para defesa no corredor e diagonal (Defesas pela P1 e P5). Passe – saindo da linha, desloca para o meio e executa o passe no corredor. Depois, a mesma ação, executando o passe na diagonal.
04) Simulado a partir do K0: Ações de 03 saques para treinamentos do sistema de passe na P1, P6 e P5 – um saque no corredor, um saque no fundo e um saque para a diagonal.
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	19/02/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Período Preparatório I	F. E. III / S. 07	**FÍSICA**	25%	**TÉCNICA**	30%	**TÁTICA**	45%

01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
02) Trabalhos específicos de saque com objetivos: Saques direcionados nos alvos no corredor e diagonal (Executar 05 saques certos pela 1 e 5).
03) Trabalho simulado de jogo com regras adaptadas – a partir do KII: Jogos de 5 pontos, com bolas difíceis lançadas pelo Técnico sempre para a equipe que estiver a direita. Ação de bloqueio de forma efetiva, a partida se encerra independente do placar.
04) Feedback do Microciclo anterior, considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 19/02/2021 a 25/02/2021 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes física/preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	20/02/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Período Preparatório I	F. E. III / S. 07	**FÍSICA**	25%	**TÉCNICA**	30%	**TÁTICA**	45%

01) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.
02) Execução de 50 toques para a parede, 50 manchetes ida e volta para a parede e 50 ataques para a parede observando a forma correta do gesto técnico. Fazer 03 séries.

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

000516

PLANO DE TREINO - FEVEREIRO/2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	VÔLEI DE QUADRA - SUB 14
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	21/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório I	F. E. III / S. 07	FÍSICA	25%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	45%

01) FOLGA/DESCANSO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	22/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório I	F. E. IV / S. 08	FÍSICA	20%	TÉCNICA	25%	TÁTICA	55%

01) Trabalho preventivo e aquecimento especifico.
02) Trabalho de especifico de saque por baixo – com elástico entre as antenas e acima da borda superior da rede – postura e velocidade no saque: 05 saques certos para o corredor e diagonal das posições 1 e 5.
03) Trabalho de passe em duplas – referência para a biruta: De frente para o sacador, executa passe na P1 e deslocando para depois executar passe na P5 (posicionamento e postura correta da base). A cada 04 sequências, troca-se o grupo.
04) Simulado a partir do K0 – saque: Ações a partir do saque na busca de eficiência do KI – Saque corredor, saque diagonal e saque curto. A cada sequência, troca-se o grupo.
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	23/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório I	F. E. IV / S. 08	FÍSICA	20%	TÉCNICA	25%	TÁTICA	55%

01) Trabalho preventivo e aquecimento especifico.
02) Trabalho de levantamento com deslocamentos – usando os dois lados da quadra – referências birutas nas extremidades. De um lado saindo da 5 e levantando para a saída e saindo da 1 e levantando para a ponta. Do outro lado, saindo da 5 e levantando para a ponta e saindo da 1 e levantando para a saída.
03) Trabalho de passe em duplas – referência para a biruta: De frente para o sacador, executa passe na P1 e deslocando para depois executar passe na P5 (posicionamento e postura correta da base). A cada 04 sequências, troca-se o grupo.
04) Trabalho especifico a partir do saque: Saque da levantadora nas referências e em seguida ela recebe duas bolas lançadas pelo técnico para ações de contra ataque pela ponta, meio e saída. A cada 04 sequências, troca-se o grupo.
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	24/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório I	F. E. IV / S. 08	FÍSICA	20%	TÉCNICA	25%	TÁTICA	55%

01) Trabalho preventivo e aquecimento especifico.
02) Trabalho especificos de controle de bola na execução dos gestos técnicos de toque e manchete, usando a parede.
03) Trabalho especificos de KI, na busca de eficiência no sistema de passe na P1, P6 e P5 – 04 saques para cada rodízio.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	25/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório I	F. E. IV / S. 08	FÍSICA	20%	TÉCNICA	25%	TÁTICA	55%

01) Trabalho preventivo e aquecimento especifico.
02) Trabalho especificos de controle de bola na execução dos gestos técnicos de toque e manchete, usando a parede e a biruta, terminando cada ação na cobertura.
03) Trabalho especificos de KII, na busca de eficiência no sistema de bloqueio e defesa – 04 ataques pela ponta e 04 ataques pela saída.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 06 de Março de 2021
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000517

PLANO DE TREINO - FEVEREIRO/2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	VÔLEI DE QUADRA - SUB 14
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	26/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório I	F. E. IV / S. 08	FÍSICA	20%	TÉCNICA	25%	TÁTICA	55%

01) Trabalho preventivo e aquecimento especifico.
02) Simulados – Jogos 6 x 6 com ações determinadas: 03 saques (equipe do KI na P1) e 03 bolas de defesa para a equipe no KII. 03 saques (equipe do KI na P1), 03 bolas de defesa para a equipe no KII e 03 bolas de recuperação para a equipe do KI.
03) Feedback do Microciclo anterior, considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 26/02/2021 a 04/03/2021 (Treinamentos especificos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes fisica/preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	27/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório I	F. E. IV / S. 08	FÍSICA	20%	TÉCNICA	25%	TÁTICA	55%

01) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	28/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório I	F. E. IV / S. 08	FÍSICA	20%	TÉCNICA	25%	TÁTICA	55%

01) FOLGA/DESCANSO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	_____ / _____ / _____				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	_____ / _____ / _____				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

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

000518

PLANO DE TREINO - MARÇO/2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	VÔLEI DE QUADRA - SUB 14
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	01/03/2021				
Período	Fase	Ênfase - Parte Física, Técnica e Tática					
Período Competitivo I	F. PC. I / S. 09	**FÍSICA**	15%	**TÉCNICA**	25%	**TÁTICA**	60%

01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Lucas Rodrigues.
02) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
03) Trabalho de passe com deslocamentos – referência – birutas na P3: Saindo do fundo, desloca para a frente e depois para o fundo novamente para execução do passe. Saindo da linha, desloca para o meio e depois para a linha novamente para execução do passe
04) Trabalho de simulado a partir do saque – sequências determinadas pela Comissão Técnica: Dois saques para o time no lado A – passes no sistema de recepção pela P1, P5 e P6 + Duas bolas de contra ataque para o time no lado B. A cada 04 sequências, troca-se o grupo.
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	02/03/2021				
Período	Fase	Ênfase - Parte Física, Técnica e Tática					
Período Competitivo I	F. PC. I / S. 09	**FÍSICA**	15%	**TÉCNICA**	25%	**TÁTICA**	60%

01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Lucas Rodrigues.
02) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
03) Trabalho de aquecimento e controle de bola: Sequências de ataque na parede (paredão) e manchetes na parede – melhoria do gesto técnico
04) Trabalho de ataque colocando antenas para direcionamento nos locais determinados pela Comissão Técnica: Pela ponta, passe e ataque das ponteiras. Pela saída, passe e ataque das centrais com tempo cabeça e tempo atrás.
05) Simulado a partir de ações de ataque pela Comissão Técnica para acerto do sistema de bloqueio/defesa: 03 ações de ataque pela ponta e 03 ações de ataque pela saída – Marcação de bloqueio, base fecha o corredor e central fecha a diagonal. A cada 04 sequências, troca-se o grupo.
06) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	03/03/2021				
Período	Fase	Ênfase - Parte Física, Técnica e Tática					
Período Competitivo I	F. PC. I / S. 09	**FÍSICA**	15%	**TÉCNICA**	25%	**TÁTICA**	60%

01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Lucas Rodrigues.
02) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
03) Trabalho de aquecimento e controle de bola: Sequências de ataque na parede (paredão) e manchetes na parede – melhoria do gesto técnico.
04) Trabalho de ataque colocando antenas para direcionamento nos locais determinados pela Comissão Técnica: Pela ponta, passe e ataque das ponteiras. Pela saída, passe e ataque das centrais com tempo cabeça e tempo atrás.
05) Simulado a partir de ações de ataque pela Comissão Técnica para acerto do sistema de defesa: 04 ações de ataque pelo chão do Técnico pelo meio, para ações de defesa diagonal (1 e 5), largadas e bola difícil para recuperação. A cada 04 sequências, troca-se o grupo
06) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	04/03/2021				
Período	Fase	Ênfase - Parte Física, Técnica e Tática					
Período Competitivo I	F. PC. I / S. 09	**FÍSICA**	15%	**TÉCNICA**	25%	**TÁTICA**	60%

01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Lucas Rodrigues.
02) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
03) Trabalho específicos: De um lado, trabalho específico com as levantadoras – levantamentos de precisão para as birutas nas extremidades (ponta e saída). Do outro lado, trabalho específico com ponteiras e centrais – deslocamento e defesa pelo corredor e diagonal.
04) Simulado a partir de ações de ataque pela Comissão Técnica para acerto do sistema de defesa: 04 ações de ataque pelo chão dos Técnicos (pela ponta e saída), para ações de defesa no corredor, diagonal, largadas e bola difícil para recuperação. A cada 04 sequências, troca-se o grupo.
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	05/03/2021				
Período	Fase	Ênfase - Parte Física, Técnica e Tática					
Período Competitivo I	F. PC. I / S. 09	**FÍSICA**	15%	**TÉCNICA**	25%	**TÁTICA**	60%

01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
02) Aquecimento de rede pela ponta, meio e saída.
03) Jogos de 03 pontos – A cada sequência, troca-se o grupo – levantadoras e líberos fixos. Para confirmar o ponto, a equipe tem que ganhar mais um rally para confirmar a vantagem.
04) Feedback do Microciclo anterior, considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 05/03/2021 a 11/03/2021 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes física/preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

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

PLANO DE TREINO - MARÇO/2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	VÔLEI DE QUADRA - SUB 14
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	06/03/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Período Competitivo I	F. PC. I / S. 09	**FÍSICA**	15%	**TÉCNICA**	25%	**TÁTICA**	60%

01) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	07/03/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Período Competitivo I	F. PC. I / S. 09	**FÍSICA**	15%	**TÉCNICA**	25%	**TÁTICA**	60%

01) FOLGA/DESCANSO

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	08/03/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Período Competitivo I	F. COMP. I / S. 10	**FÍSICA**	15%	**TÉCNICA**	15%	**TÁTICA**	70%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Reunião com o grupo sobre as definições das logísticas das atividades on line durante o Período da Pandemia. Segunda, Quarta e Sexta: na parte da manhã, parte preventiva (vídeos do Weslei) e na parte da tarde, a partir das 14h, trabalhos específicos da Comissão Técnica (link será enviado sempre com 01 dia de antecedência). Terça e Quinta: parte preventiva/parte física com os Profissionais Weslei e Lucas a partir das 14h (link será enviado no dia, 05 minutos antes do horário estabelecido). Sábado: envio dos valores de Mensuração de Dor e envio de vídeo (máximo de 01 minuto) de exercícios determinados pela Comissão Técnica.
03) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	09/03/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Período Competitivo I	F. COMP. I / S. 10	**FÍSICA**	15%	**TÉCNICA**	15%	**TÁTICA**	70%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Assistir a 1ª Parte do Documentário "Mulheres de Ouro", para fazer as devidas anotações, observações e avaliações, para debate e discussão sobre pontos importantes do referido documentário, junto com a Comissão Técnica.
03) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	10/03/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Período Competitivo I	F. COMP. I / S. 10	**FÍSICA**	15%	**TÉCNICA**	15%	**TÁTICA**	70%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Assistir a 2ª Parte do Documentário "Mulheres de Ouro", para fazer as devidas anotações, observações e avaliações, para debate e discussão sobre pontos importantes do referido documentário, junto com a Comissão Técnica.
03) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

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

000520

PLANO DE TREINO - MARÇO/2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	VÔLEI DE QUADRA - SUB 14
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	11/03/2021				
Período Competitivo I	F. COMP. I / S. 10	**FÍSICA**	15%	**TÉCNICA**	15%	**TÁTICA**	70%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Trabalho físico com exercícios elaborados pelo Preparador Físico Lucas Rodrigues, com os objetivos específicos para cada exercício.
03) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	12/03/2021				
Período Competitivo I	F. COMP. I / S. 10	**FÍSICA**	15%	**TÉCNICA**	15%	**TÁTICA**	70%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Assistir a 1ª Parte do Documentário "Mulheres de Ouro", para fazer as devidas anotações, observações e avaliações, para debate e discussão sobre pontos importantes do referido documentário, junto com a Comissão Técnica.
03) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
04) Feedback do Microciclo anterior, considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 12/03/2021 a 18/03/2021 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes física/preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	13/03/2021				
Período Competitivo I	F. COMP. I / S. 10	**FÍSICA**	15%	**TÉCNICA**	15%	**TÁTICA**	70%

01) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.
02) Envio de vídeo de no máximo de 01 minuto, de exercícios com bola elaborados pela Comissão Técnica com os devidos objetivos, para serem feitos em casa (espaço adequado). Trabalho com bola - melhoria da postura, posicionamento e gesto técnico: 30 toques na parede. 30 manchetes ida e volta na parede (manter a bola sempre a sua frente e braços sempre abaixos da linha dos Ombros). 30 gestos de ataque para a parede (paredão). 30 lançamentos de bola em forma de ataque com passadas e saltos. Fazer duas séries.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	14/03/2021				
Período Competitivo I	F. COMP. I / S. 10	**FÍSICA**	15%	**TÉCNICA**	15%	**TÁTICA**	70%

01) Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	15/03/2021				
Período Competitivo I	F. COMP. I / S. 10	**FÍSICA**	15%	**TÉCNICA**	15%	**TÁTICA**	70%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Análises de passe do jogo entre Mackenzie x Flamengo pelo CBI Sub 14 em 2019. Fazer as devidas anotações e observações do tipo de passe dado pela equipe do Mackenzie conforme critérios definidos pela Comissão Técnica (+: Ações Positivas / A: Ações de Continuidade / -: Ações de Erros), do 3º set do jogo. Discussão com o grupo sobre as devidas análises.
03) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

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

000521

PLANO DE TREINO - MARÇO/2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	VÔLEI DE QUADRA - SUB 14
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	16/03/2021				
PERÍODO	FASE	PARTES BÁSICAS		TÉCNICA		TÁTICA	
Período Competitivo I	F. COMP. I / S. 10	**FÍSICA**	15%	**TÉCNICA**	15%	**TÁTICA**	70%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Trabalho físico com exercícios elaborados pelo Preparador Físico Lucas Rodrigues, com os objetivos específicos para cada exercício.
03) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	17/03/2021				
PERÍODO	FASE	PARTES BÁSICAS		TÉCNICA		TÁTICA	
Período Competitivo I	F. COMP. I / S. 10	**FÍSICA**	15%	**TÉCNICA**	15%	**TÁTICA**	70%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Trabalho físico com exercícios elaborados pelo Preparador Físico Lucas Rodrigues, com os objetivos específicos para cada exercício.
03) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	18/03/2021				
PERÍODO	FASE	PARTES BÁSICAS		TÉCNICA		TÁTICA	
Período Competitivo I	F. COMP. I / S. 10	**FÍSICA**	15%	**TÉCNICA**	15%	**TÁTICA**	70%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Análises de passe do jogo entre Mackenzie x Minas pelo Estadual Sub 14 em 2019 (Final). Fazer as devidas anotações e observações do tipo de passe dado pela equipe do Mackenzie conforme critérios definidos pela Comissão Técnica (+: Ações Positivas / A: Ações de Continuidade / -: Ações de Erros), do 4º set do jogo. Discussão com o grupo sobre as devidas análises.
03) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	19/03/2021				
PERÍODO	FASE	PARTES BÁSICAS		TÉCNICA		TÁTICA	
Período Competitivo I	F. COMP. I / S. 10	**FÍSICA**	15%	**TÉCNICA**	15%	**TÁTICA**	70%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Apresentação de slides no Power Point de estudos de marcação de equipes, formas de cobertura de ataque, direcionamento de saque, direcionamento de ataque e marcação de bloqueio em sincronismo com a defesa. Discussões com o grupo das observações feitas pelas atletas e esclarecimento das dúvidas.
03) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
04) Feedback do Microciclo anterior, considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 19/03/2021 a 25/03/2021 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes física/preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	20/03/2021				
PERÍODO	FASE	PARTES BÁSICAS		TÉCNICA		TÁTICA	
Período Competitivo I	F. COMP. I / S. 10	**FÍSICA**	15%	**TÉCNICA**	15%	**TÁTICA**	70%

01) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.
02) Envio de vídeo de no máximo de 01 minuto, de exercícios com bola elaborados pela Comissão Técnica com os devidos objetivos, para serem feitos em casa (espaço adequado). Trabalho com bola - melhoria da postura, posicionamento e gesto técnico: 30 toques na parede. 30 manchetes ida e volta na parede (manter a bola sempre a sua frente e braços sempre abaixos da linha dos Ombros). 30 gestos de ataque para a parede (paredão). 30 lançamentos de bola em forma de ataque com passadas e saltos. Fazer três séries.

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

000522

PLANO DE TREINO - MARÇO/2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	VÔLEI DE QUADRA - SUB 14
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	21/03/2021				
Período Competitivo I	F. COMP. I / S. 10	**FÍSICA**	15%	**TÉCNICA**	15%	**TÁTICA**	70%

01) Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	22/03/2021				
Período Competitivo I	F. COMP. I / S. 10	**FÍSICA**	15%	**TÉCNICA**	15%	**TÁTICA**	70%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Análises de distribuição de bolas do jogo entre Mackenzie x Olympico pelo CBI Sub 18 em 2019. Fazer as devidas anotações e observações da quantidade de distribuição de bolas de levantamentos executados pela equipe do Mackenzie, no KI e KII para a ponta, meio, saída, fundo 6 e fundo 1 do 3º set do jogo. Discussão com o grupo sobre as devidas análises.
03) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	23/03/2021				
Período Competitivo I	F. COMP. I / S. 10	**FÍSICA**	15%	**TÉCNICA**	15%	**TÁTICA**	70%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Trabalho físico com exercícios elaborados pelo Preparador Físico Lucas Rodrigues, com os objetivos específicos para cada exercício.
03) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	24/03/2021				
Período Competitivo I	F. COMP. I / S. 10	**FÍSICA**	15%	**TÉCNICA**	15%	**TÁTICA**	70%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Análises de distribuição de bolas do jogo entre Mackenzie x GNU pelo CBI Sub 18 em 2019. Fazer as devidas anotações e observações da quantidade de distribuição de bolas de levantamentos executados pela equipe do Mackenzie, no KI e KII para a ponta, meio, saída, fundo 6 e fundo 1 do 4º set do jogo. Discussão com o grupo sobre as devidas análises.
03) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	25/03/2021				
Período Competitivo I	F. COMP. I / S. 10	**FÍSICA**	15%	**TÉCNICA**	15%	**TÁTICA**	70%

01) Por motivo de luto devido ao falecimento do Professor e Técnico Henrique da Natação, todas as atividades on line e demais ações estarão suspensas nos dias 25, 26 e 27/03/2021. O retorno das atividades será no dia 29/03/2021 conforme o Planejamento da Comissão Técnica

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

000523

PLANO DE TREINO - MARÇO/2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	VÔLEI DE QUADRA - SUB 14
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	26/03/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Periodo Competitivo I	F. COMP. I / S. 10	**FÍSICA**	15%	**TÉCNICA**	15%	**TÁTICA**	70%

01) Por motivo de luto devido ao falecimento do Professor e Técnico Henrique da Natação, todas as atividades on line e demais ações estarão suspensas nos dias 25, 26 e 27/03/2021. O retorno das atividades será no dia 29/03/2021 conforme o Planejamento da Comissão Técnica

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	27/03/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Periodo Competitivo I	F. COMP. I / S. 10	**FÍSICA**	15%	**TÉCNICA**	15%	**TÁTICA**	70%

01) Por motivo de luto devido ao falecimento do Professor e Técnico Henrique da Natação, todas as atividades on line e demais ações estarão suspensas nos dias 25, 26 e 27/03/2021. O retorno das atividades será no dia 29/03/2021 conforme o Planejamento da Comissão Técnica

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	28/03/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Período Competitivo I	F. COMP. I / S. 10	**FÍSICA**	15%	**TÉCNICA**	15%	**TÁTICA**	70%

01) Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	29/03/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Periodo Competitivo I	F. COMP. I / S. 10	**FÍSICA**	15%	**TÉCNICA**	15%	**TÁTICA**	70%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Slides dos movimentos e gestos técnicos para a execução do saque com as suas principais características e proposta para a execução do saque. Fazer as devidas anotações e observações sobre os pontos importantes da execução do fundamento. Discussão com o grupo sobre as devidas análises e observações
03) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
04) Feedback do Microciclo anterior, considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 26/03/2021 a 01/04/2021 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes física/preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	30/03/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Periodo Competitivo I	F. COMP. I / S. 10	**FÍSICA**	15%	**TÉCNICA**	15%	**TÁTICA**	70%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Trabalho físico com exercícios elaborados pelo Preparador Físico Lucas Rodrigues, com os objetivos específicos para cada exercício.
03) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

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

PLANO DE TREINO - MARÇO/2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	VÔLEI DE QUADRA - SUB 14
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	31/03/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Competitivo I	F. COMP. I / S. 10	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Circuito de Desafios com exercícios determinados pela Comissão Técnica, com o cumprimento dos objetivos por menor tempo de execução de cada exercício ou maior número de vezes de cada exercício.
03) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	____/____/____				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	____/____/____				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	____/____/____				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	____/____/____				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

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

000525

PLANO DE TREINO - ABRIL/2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	VÔLEI DE QUADRA - SUB 14
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	01/04/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Período Transitivo I	F. TR. I / S. 11	**FÍSICA**	60%	**TÉCNICA**	20%	**TÁTICA**	20%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Trabalho físico com exercícios elaborados pelo Preparador Físico Lucas Rodrigues, com os objetivos específicos para cada exercício.
03) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	02/04/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Período Transitivo I	F. TR. I / S. 11	**FÍSICA**	60%	**TÉCNICA**	20%	**TÁTICA**	20%

01) FOLGA/FERIADO – "SEXTA FEIRA DA PAIXÃO."

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	03/04/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Período Competitivo I	F. PC. I / S. 09	**FÍSICA**	15%	**TÉCNICA**	25%	**TÁTICA**	60%

01) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.
02) Envio de vídeo de no máximo de 01 minuto, de exercícios com bola elaborados pela Comissão Técnica com os devidos objetivos, para serem feitos em casa (espaço adequado). Trabalho com bola - melhoria da postura, posicionamento e gesto técnico: 30 toques na parede. 30 manchetes ida e volta na parede (manter a bola sempre a sua frente e braços sempre abaixos da linha dos Ombros). 50 toques na parede. 50 manchetes ida e volta na parede (manter a bola sempre a sua frente e braços sempre abaixos da linha dos Ombros). 30 gestos de bloqueio com entradas de mãos e passadas laterais com deslocamentos para direita-esquerda-direita (manter os braços sempre a frente e acima da cabeça). 30 lançamentos de bola em forma de ataque com passadas e saltos. Fazer duas séries.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	04/04/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Período Transitivo I	F. TR. I / S. 11	**FÍSICA**	60%	**TÉCNICA**	20%	**TÁTICA**	20%

01) Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	05/04/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Período Transitivo I	F. TR. I / S. 11	**FÍSICA**	60%	**TÉCNICA**	20%	**TÁTICA**	20%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Trabalho com bola com a execução do Circuito I com exercícios específicos de toque e manchete visando a correção do gesto técnico e postura, visando a busca da eficiência nas ações (Circuito com séries determinadas pela Comissão Técnica)
03) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
04) Feedback do Microciclo anterior, considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 02/04/2021 a 08/04/2021 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes física/preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos)
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

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

000526

PLANO DE TREINO - ABRIL/2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	VÔLEI DE QUADRA - SUB 14
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO	**DATA**	06/04/2021

Período Transitivo I	F. TR. I / S. 12	**FÍSICA**	60%	**TÉCNICA**	20%	**TÁTICA**	20%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Trabalho físico com exercícios elaborados pelo Preparador Físico Lucas Rodrigues, com os objetivos específicos para cada exercício.
03) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO	**DATA**	07/04/2021

Período Transitivo I	F. TR. I / S. 12	**FÍSICA**	60%	**TÉCNICA**	20%	**TÁTICA**	20%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Trabalho com bola com a execução do Circuito I com exercícios específicos de toque e manchete visando a correção do gesto técnico e postura, visando a busca da eficiência nas ações (Circuito com séries determinadas pela Comissão Técnica).
03) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO	**DATA**	08/04/2021

Período Transitivo I	F. TR. I / S. 12	**FÍSICA**	60%	**TÉCNICA**	20%	**TÁTICA**	20%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Trabalho físico com exercícios elaborados pelo Preparador Físico Lucas Rodrigues, com os objetivos específicos para cada exercício.
03) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO	**DATA**	09/04/2021

Período Transitivo I	F. TR. I / S. 12	**FÍSICA**	60%	**TÉCNICA**	20%	**TÁTICA**	20%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Análises do jogo do CBS Feminino em 2018, semifinal entre as equipes de MG x RJ. Análises do 3º set do jogo da equipe de MG, anotando a quantidade de saques certos e errados e quantidade de bolas bloqueadas pela Equipe Mineira no Kil e Kil.
03) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
04) Feedback do Microciclo anterior, considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 09/04/2021 a 15/04/2021 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes física/preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO	**DATA**	10/04/2021

Período Transitivo I	F. TR. I / S. 12	**FÍSICA**	60%	**TÉCNICA**	20%	**TÁTICA**	20%

01) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.
02) Envio de vídeo de no máximo de 01 minuto, de exercícios com bola elaborados pela Comissão Técnica com os devidos objetivos, para serem feitos em casa (espaço adequado). Trabalho com bola - melhoria da postura, posicionamento e gesto técnico: 30 toques na parede. 30 manchetes ida e volta na parede (manter a bola sempre a sua frente e braços sempre abaixos da linha dos Ombros). 50 toques na parede. 50 manchetes ida e volta na parede (manter a bola sempre a sua frente e braços sempre abaixos da linha dos Ombros). 30 gestos de bloqueio com entradas de mãos e passadas laterais com deslocamentos para direita-esquerda-direita (manter os braços sempre a frente e acima da cabeça). 30 lançamentos de bola em forma de ataque com passadas e saltos. Fazer três séries.

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

000527

PLANO DE TREINO - ABRIL/2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	VÔLEI DE QUADRA - SUB 14
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	11/04/2021				
Período Transitivo I	F. TR. I / S. 12	**FÍSICA**	60%	**TÉCNICA**	20%	**TÁTICA**	20%

01) Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos. 02) Recebimento da Avaliação de Desempenho da Categoria Sub 14 com notas dadas individualmente pelas atletas para cada item, conforme os critérios determinados pela Comissão Técnica.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	12/04/2021				
Período Preparatório II	F. B. II / S. 13	**FÍSICA**	40%	**TÉCNICA**	40%	**TÁTICA**	20%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Apresentação de Slides sobre avaliações e análises de ataque conforme critérios adotados pela Comissão Técnica. Discussão com o grupo sobre os pontos importantes das análises e dos critérios adotados.
03) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	13/04/2021				
Período Preparatório II	F. B. II / S. 13	**FÍSICA**	40%	**TÉCNICA**	40%	**TÁTICA**	20%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Trabalho físico com exercícios elaborados pelo Preparador Físico Rafael de Paula, com os objetivos específicos para cada exercício.
03) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	14/04/2021				
Período Preparatório II	F. B. II / S. 13	**FÍSICA**	40%	**TÉCNICA**	40%	**TÁTICA**	20%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Trabalho de análises de jogo – Final do CBS Sub 18 em 2018 entre as equipes de MG x SC (4º set). Dividir em 05 grupos (cada grupo com 03 atletas) para análises de ações certas e erradas de saque, passe, levantamento, ataque e bloqueio. Cada grupo ficará responsável pelas análises de um tipo de fundamento.
03) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	15/04/2021				
Período Preparatório II	F. B. II / S. 13	**FÍSICA**	40%	**TÉCNICA**	40%	**TÁTICA**	20%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Trabalho físico com exercícios elaborados pelo Preparador Físico Rafael de Paula, com os objetivos específicos para cada exercício.
03) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

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

PLANO DE TREINO - ABRIL/2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	VÔLEI DE QUADRA - SUB 14
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	16/04/2021				
Período Preparatório II	F. B. II / S. 13	**FÍSICA**	40%	**TÉCNICA**	40%	**TÁTICA**	20%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Reunião com o grupo para discussão das avaliações de desempenho das atletas do 1º Trimestre (critérios adotados pela Comissão Técnica) e definição das ações para os próximos microciclos.
03) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
04) Feedback do Microciclo anterior, considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 16/04/2021 a 22/04/2021 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes física/preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	17/04/2021				
Período Preparatório II	F. B. II / S. 13	**FÍSICA**	40%	**TÉCNICA**	40%	**TÁTICA**	20%

01) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.
02) Envio de vídeo de no máximo de 01 minuto, dos exercícios preventivos específicos elaborados pelo Fisioterapeuta Weslei Oliveira.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	18/04/2021				
Período Preparatório II	F. B. II / S. 13	**FÍSICA**	40%	**TÉCNICA**	40%	**TÁTICA**	20%

01) Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	19/04/2021				
Período Preparatório II	F. B. II / S. 13	**FÍSICA**	40%	**TÉCNICA**	40%	**TÁTICA**	20%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Trabalho com bola com a realização de Circuito envolvendo toque, manchete, deslocamento e habilidade, com cada exercício através de sequência e série específicas determinadas pela Comissão Técnica. Objetivo de alcançar a eficiência em todas as ações.
03) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	20/04/2021				
Período Preparatório II	F. B. II / S. 13	**FÍSICA**	40%	**TÉCNICA**	40%	**TÁTICA**	20%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Trabalho físico com exercícios elaborados pelo Preparador Físico Rafael de Paula, com os objetivos específicos para cada exercício.
03) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

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

000529

PLANO DE TREINO - ABRIL/2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	VÔLEI DE QUADRA - SUB 14
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	21/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. B. II / S. 13	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) FOLGA/DESCANSO – FERIADO – "DIA DE TIRADENTES".

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	22/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. B. II / S. 13	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Trabalho físico com exercícios elaborados pelo Preparador Físico Rafael de Paula, com os objetivos específicos para cada exercício.
03) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	23/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. B. II / S. 14	FÍSICA	35%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	25%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Trabalho com bola com a realização de Circuito envolvendo toque, manchete, deslocamento e habilidade, com cada exercício através de sequência e série específicas determinadas pela Comissão Técnica. Objetivo de alcançar a eficiência em todas as ações.
03) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
04) Feedback do Microciclo anterior, considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 23/04/2021 a 29/04/2021 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes física/preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	24/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. B. II / S. 14	FÍSICA	35%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	25%

01) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.
02) Envio de vídeo de no máximo de 01 minuto, dos exercícios preventivos específicos elaborados pelo Fisioterapeuta Weslei Oliveira.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	25/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. B. II / S. 14	FÍSICA	35%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	25%

01) Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.

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

000530

PLANO DE TREINO - ABRIL/2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	VÔLEI DE QUADRA - SUB 14
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	26/04/2021				
Período Preparatório II	F. B. II / S. 14	**FÍSICA**	35%	**TÉCNICA**	40%	**TÁTICA**	25%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Apresentação de slides de avaliações de bloqueio e suas principais características, bem como discussão com o grupo sobre os pontos mais importantes.
03) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	27/04/2021				
Período Preparatório II	F. B. II / S. 14	**FÍSICA**	35%	**TÉCNICA**	40%	**TÁTICA**	25%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Trabalho físico com exercícios elaborados pelo Preparador Físico Rafael de Paula, com os objetivos específicos para cada exercício.
03) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	28/04/2021				
Período Preparatório II	F. B. II / S. 14	**FÍSICA**	35%	**TÉCNICA**	40%	**TÁTICA**	25%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Trabalho de análises de jogo – Decisão do 3º Lugar do CBI Sub 14 em 2019 entre as equipes de MEC X RECREIO (4º set). Dividir em 05 grupos (cada grupo com 03 atletas) para análises de pontos de ataque, saque e bloquei, além de eficiência das ações de passe e defesa. Cada grupo ficará responsável pelas análises de um tipo de fundamento.
03) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	29/04/2021				
Período Preparatório II	F. B. II / S. 14	**FÍSICA**	35%	**TÉCNICA**	40%	**TÁTICA**	25%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
02) Trabalho físico com exercícios elaborados pelo Preparador Físico Rafael de Paula, com os objetivos específicos para cada exercício.
03) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	30/04/2021				
Período Preparatório II	F. B. II / S. 14	**FÍSICA**	35%	**TÉCNICA**	40%	**TÁTICA**	25%

01) Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas
02) Reunião com o grupo para discussão das avaliações de desempenho das atletas e definição das ações para os próximos microciclos com a possibilidade da volta dos treinos presenciais.
03) Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.
04) Feedback do Microciclo anterior, considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 30/04/2021 a 06/05/2021 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes física/preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 03 de Maio de 2021
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	voleibol Feminino
CATEGORIA:	Sub 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Helcio Jose Pinto
DATA:	04/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Assistir ao vídeo do jogo entre Seleção Brasileira x Seleção Italiana, no Gran Prix de 2016.

Analisando o primeiro set, da seguinte forma : Qual jogadora se descatou, qual a parcial do set.

DATA:	05/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Assistir ao vídeo do jogo entre Seleção Brasileira x Seleção Italiana, no Gran Prix de 2016.

Analisando o segundo set, da seguinte forma : Qual jogadora se descatou, anotar quantos bolas foram levantadas para as centrais, qual a parcial do set.

DATA:	06/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Assistir ao vídeo do jogo entre Seleção Brasileira x Seleção Italiana, no Gran Prix de 2016.

Analisando o terceiro set, da seguinte forma : Qual jogadora se descatou, anotar quantos bolas foram levantadas para as centrais, quantos bloqueios elas executaram durante o set, e parcial do set.

DATA:	07/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

000532

Assistir ao vídeo do jogo entre Seleção Brasileira x Seleção Italiana, no Gran Prix de 2016.

Analisando o quarto set, da seguinte forma: Qual jogadora se destacou, anotar quantos bolas foram levantadas para as

opostas, quantos pontos elas executaram durante o set, quantas bolas elas

elas atacaram do fundo de quadra nas posições P6 e P1, e parcial do set.

DATA:	08/05/2020
DESCRIÇÃO DO TREINO	

Assistir ao vídeo do jogo entre Seleção Brasileira x Seleção Italiana, no Gran Prix de 2016.

Analisando o quinto set, da seguinte seguinte forma: Qual jogadora se destacou, quantas bolas levantadas foram feitas nos

complexos KI e KII, qual a parcial do set, qual qual seleção ganhou o set, e qual resultado do jogo.

Belo Horizonte, 8 de maio de 2020.

Técnico Responsável: _____

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	voleibol Feminino
CATEGORIA:	Sub 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Helcio Jose Pinto
DATA:	11/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Reunião com as atletas,

Abordamos como funcionará as atividades das atletas durante o recesso dos treinos presenciais.

A comissão técnica colocará no grupo das atletas toda segunda feira, um cronograma semanal das atividades.

As atletas receberão através watzap um video da comissão técnica explicando como será executada a atividade do dia.

A atividade será executada se possivél no mesmo horário dos treinos.

As atletas quando estiverem executando as atividades deverão confeccionar um video, contendo, data, nome completo a categoria que treina na equipe do Mackenzie.

Enviar este video para comissão técnica, a entrega do vídeo servirá como lista de chamada.

**Todas as atividades, as atletas deverão estar com uniuforme do Mackenzie e seus respectivos patrocinadodores

DATA:	12/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

A comissão técnica enviou um video no grupo contendo e explicando as atividades do dia.

Primeira atividades :Estar uniformizada, executar a ficha de exercicios preventivos, para membros superiores e inferiores, fornecido pelo o pelo o fisioterapeuta. Depois executar a ficha de reforço muscular passada pelo preparador físico.

Atividade do dia: as atletas vão elaborar um vídeo contando a história do voleibol, onde ele surgiu, como ele surgiu e o porque houve necessidade de se criar um esporte tão fascinante como voleibol.

No video elas terão de contar também a evolução do voleibol no Brasil e mundialmente.

O vídeo feito de forma muito interessante pela atletas, em forma de um jogral, onde participam, apresentando cartaces e falas sobre a história do voleibol

Não esquecendo a apresentação inicial com, data, nome completo e categoria que treina no Mackenzie.

Carga horária de cursos: Iniciação Esportiva e Valores Olimpico (CBC)

DATA:	13/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

A comissão técnica enviou um vídeo no grupo contendo e explicando as atividades do dia.

Primeira atividades :Estar uniformizada, executar a ficha de exercicios preventivos, para membros superiores e inferiores, fornecido pelo o passada pelo fisioterapeuta. Depois executar a ficha de reforço muscular passada pelo preparador físico.

Atividade do dia : Confeccionar um vídeo respondendo um questionário sobre o conhecimento processual no voleibol (QCPV), atletas questões com as quais estaremos avaliando o nível de conhecimento (técnio e tatico) geral sobre voleibol, das atletas na categoria sub15. Após a confecção deo video, enviar para comissão técnica pra avaliação do conhecimento das atletas.

A comissão técnica avaliou todos, dando uma fedbeck via reunião no aplicativo zoom, para as atletas.

Identificamos uma variação bem grande nas respostas, entendendo que categoria e de base, ainda esta em formção.

Carga horária de cursos: Iniciação Esportiva e Valores Olimpico (CBC)

000534

DATA:	14/05/2020
DESCRIÇÃO DO TREINO	

A comissão técnica enviou um vídeo no grupo contendo e explicando as atividades do dia.
Primeira atividades :Estar uniformizada, executar a ficha de exercícios preventivos, para membros superiores e inferiores, fornecido pelo o passada pelo fisioterapeuta. Depois executar a ficha de reforço muscular passada pelo preparador físico.
Atividade do dia: as atletas vão elaborar um vídeo respondendo ao um questionário feito pela comissão técnica.
Sobre o perfil comportamental da equipe, questionário extremamente importante para sequência do programa de treinamento da equipe. O questionário define a forma como as atletas, se comportariam em situações dentro de uma partida de voleibol ou treinamento diário. Entregar o vídeo dentro de um prazo final, quem foi a última, pagou uma prenda, como forma de motivação (foi uma pergunta no grupo, se as amigas de equipe deixaria a companheira pagar a prenda sozinha)
Carga horária de cursos: Iniciação Esportiva e Valores Olímpico (CBC)

DATA:	15/05/2020
DESCRIÇÃO DO TREINO	

A comissão técnica enviou um vídeo no grupo contendo e explicando as atividades do dia.
Primeira atividades :Estar uniformizada, executar a ficha de exercícios preventivos, para membros superiores e inferiores, fornecido pelo o pelo fisioterapeuta. Depois executar a ficha de reforço muscular passada pelo preparador físico.
Atividade do dia: Ficou definido que todas as sextas feiras, as atletas escolherão a atividade, acreditamos que assim a motivação das atletas vai continuar durante, todo este tempo de isolamento.
As atletas fizeram um vídeo, onde elas simulam estar cansadas de ficar em casa, que vestir o uniforme da equipe e treinar e no programma de treinamento, representando bem a entidade Mackenzie e seus patrocinadores (Acorlorful/CBC)
Carga horária de cursos: Iniciação Esportiva e Valores Olímpico (CBC)
Reunião Fisioterapia: 1:30 Tema: Explicar nova ficha de exercícios preventivo contra lesões.

Belo Horizonte, 15 de Maio de 2020.
Ass. Técnico Responsável: _____

C00535

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	voleibol Feminino
CATEGORIA:	Sub 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Heicio Jose Pinto
DATA:	18/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

A comissão técnica enviou um vídeo no grupo contendo e explicando as atividades técnicas e teóricas do dia.

Atividade prevenção/reforço : Estar uniformizadas, realizar ficha de exercícios de prevenção contra lesões, passada pelo fisioterapeuta, fisioterapeuta, depois fazer ficha de reforço muscular passada pelo preparador físico.

Atividade teórica : Reunião com as atletas, abordando a analise feita pela comissão técnica, sobre as respostas dos questionários realizados na semana anterior dias 13 e 14/05/2020.

A reunião aconteceu de uma forma bem prazerosa, onde a comissão técnica escolhia uma resposta, e todas atletas opinavam gerando um discução saudavél entre elas e comissão técnica. Também foi passado para as atletas o resultado do perfil comportamental da equipe, definindo que nossa equipe tem características do perfil (Tubarão).

Atividade teórica :(reunião com as atletas) uma hora e quarenta minutos de duração.

Carga horaria de cursos : duas hora e trinta minutos - Iniciação Esportiva e Valores Olimpicos (COB/CBC).

DATA:	19/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

A comissão técnica enviou um vídeo no grupo contendo e explicando as atividades técnicas e teóricas do dia.

Atividade prevenção/reforço : Estar uniformizadas, realizar ficha de exercícios de prevenção contra lesões, passada pelo fisioterapeuta, fisioterapeuta, depois fazer ficha de reforço muscular passada pelo preparador físico.

Atividade teórica : Assistir um vídeo da final olímpica Pequim 2008, entre as seleções do Brasil x Estados Unidos.

Fazer anotações sobre a distribuição de levantamentos, para as jogadoras na função de ponteira, central e oposto.

Tanto nos complexos K1 e K2. As anotações será feita em cima das características da levantadora Fofão.

Ficou decidido que as atletas podem fazer quantas anotações quiserem sobre outros fundamentos como, bloqueio, defesa, ataque e saque. Estas anotações terão ser feitas durante o primeiro set, e o quarto set, quando as atletas anotaram o resultado do jogo e que foi a equipe campeã.

Atividade teórica : Reunião com a coordenadora Suelem, onde discutimos vários assuntos . (0:40 minutos de reunião)

Carga horária de cursos : duas hora e trinta minutos - Iniciação Esportiva e Valores Olimpicos (COB/CBC).

DATA:	20/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

A comissão técnica enviou um vídeo no grupo contendo e explicando as atividades técnicas e teóricas do dia.

Atividade prevenção/reforço : Estar uniformizadas, realizar ficha de exercícios de prevenção contra lesões, passada pelo fisioterapeuta, fisioterapeuta, depois fazer ficha de reforço muscular passada pelo preparador físico.

Atividade teórica : Um bate papo com a jogadora de volei Ana Cecília, atualmente jogando no ADC Bradesco de São Paulo. Uma das principais jogadoras da seleção brasileira Sub 18. A idéia do bate papo, é falar da sua trajetória no voleibol. Desde de sua iniciação até chegar a seleção brasileira, uma conversa que vai dar parâmetro para as atletas do Mackenzie, que estão começando suas carreiras agora. Ana Cecília disponibilizou a sortear alguns brindes para as atletas que fizerem, as perguntas mais interessantes, durante o bate papo com ela.

Planejamento para o dia 21/05/2020 : Colocar vídeo no grupo das atletas, final olímpica Londres 2012, para análise das atletas.

Carga horária de cursos : duas hora e trinta minutos - Iniciação Esportiva e Valores Olimpicos (COB/CBC).

Atividade teórica:(Bate papo) uma hora e quarenta minutos de duração.

DATA:	21/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade prevenção/reforço : Estar uniformizadas, realizar ficha de exercícios de prevenção contra lesões passada pelo fisioterapeuta. fisioterapeuta, depois fazer ficha de reforço muscular passada pelo preparador físico.

Atividade técnica: Executar três series de dez toques, deitando e levantando.

: Executar três series de dez manchetes, sentando e levantando.

: Executar três series de dez, alternando toques e manchetes, sentando e levantando.

: Executar três series de dez toques e dez domínio da bola na coxa.

: Executar três series de dez manchetes e dez domínio da bola na coxa.

: Executar três series de dez toques e dez domínio da bola na cabeça.

: Executar três series de dez manchetes e dez domínio da bola na cabeça.

Planejamento da atividade do dia 22/05/2020 : dando continuadade aos treinos, vamos repetir a atividade do dia 19/05/2020.

Carga horária de cursos : duas horas e trinta minutos - Iniciação Esportiva e Valores Olímpicos (COB/CBC).

DATA:	22/05/2020
	DESCRIÇÃO DO TREINO

A comissão técnica enviou um vídeo no grupo contendo e explicando as atividades técnicas e teóricas do dia.

Atividade prevenção/reforço : Estar uniformizadas, realizar ficha de exercícios de prevenção contra lesões passada pelo fisioterapeuta. fisioterapeuta, depois fazer ficha de reforço muscular passada pelo preparador físico.

Atividade teóric : Assistir ao vídeo da quarta de final da Olimpíadas Londres 2012, entre as seleções Brasileira e Seleção Russa.

: Depois de assistir todo o vídeo e analizar todos set's, as atletas deveram informar a comissão técnica qual o resultado da partida , qual o placar do tie break, qual equipe ganhou o jogo, e quem se se classificou para semi final para jogar contra a seleção do Japão.

Planejamento da atividade do dia 25/05/2020 : Fazer slides do cronograma semanal das atividades das atletas em Power Point .

Carga horária de cursos : duas horas e trinta minutos - Iniciação Esportiva e Valores Olímpicos (COB/CBC).

Atividade teórica : Reunião com a categoria Sub15, avaliar análises das atletas, sobre as finais Olímpica de Pequim 2008 e Londres 2012 entreas seleções do Brasil x Estados Unidos, onde o Brasil se sagrou-se campeã nas duas edições.

Belo Horizonte, ____ de _____ de 2020.

Técnico Responsável: _____

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	voleibol Feminino
CATEGORIA:	Sub 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Helcio Jose Pinto
DATA:	25/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

A comissão técnica enviou um vídeo no grupo contendo e explicando as atividades técnica e teórica do dia.

Atividade prevenção/reforço : Estar uniformizada, realizar ficha de exercícios de prevenção contra lesões, passada pelo fisioterapeuta fisioterapeuta, depois fazer ficha de reforço muscular passada pelo preparador físico.

Atividade teórica : Reunião com as atletas com o tema escolhido por elas, assistiremos aos vídeos das jogadoras executando as funções de líbero e centrais. Após assistirmos os vídeos abrimos uma discussão sobre as expertizes de cada jogadora na equipe, as características individual de cada uma conta muito, na hora de avaliarmos o desempenho de cada uma. As centrais tem a função primordial de bloquear e as líberos a de receber bem o saque o saque adversário, então concluímos que relação bloqueio defesa é suma importância para equipe.

As levantadoras salientam que a distribuição das jogadas, só acontecem com eficácia das líberos.

Atividade teórica : Duração da reunião - uma hora e cinquenta minutos.

Planejamento da atividade do dia 26/05/2020 : Planejar reunião com as atletas categorias sub13 e sub14.

Carga horária de cursos : duas horas e trinta minutos - Iniciação Esportiva e Valores Olímpicos (COB/CBC).

DATA:	26/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

A comissão técnica enviou um vídeo no grupo contendo e explicando as atividades técnica e teórica do dia.

Atividade prevenção/reforço : Estar uniformizada, realizar ficha de exercícios de prevenção contra lesões, passada pelo fisioterapeuta, fisioterapeuta, depois fazer ficha de reforço muscular passada pelo preparador físico.

Atividade técnica: Assistir aos vídeos contendo um desafio de equilíbrio, e outro com circuito físico/técnico.

Atividade técnica : Fazer dez repetições equilibrando um tênis na planta do pé, e fazendo um rolamento sem deixar cair.

: Depois fazer os exercícios com contro e de bola na postura de flexão de braço, alternando os braços.

: Depois fazer toques na parede sentadas.

: Depois toques na parede deitada na postura superman.

: Depois manchetes na parede com deslocamentos laterais, alternando a perna a frente.

: Depopis saltos de bloqueio com deslocamentos lateral.

Planejamento da atividade do dia 27/05/2020 : Planejar reunião com a jogadora Vitoria Trindade, atleta do Brasília Vôlei.

Carga horária de cursos : duas horas e trinta minutos - Iniciação Esportiva e Valores Olímpicos (COB/CBC).

DATA:	27/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

A comissão técnica enviou um vídeo no grupo contendo e explicando as atividades técnica e teórica do dia.

Atividade prevenção/reforço : Estar uniformizada, realizar ficha de exercícios de prevenção contra lesões, passada pelo fisioterapeuta, fisioterapeuta, depois fazer ficha de reforço muscular passada pelo preparador físico.

Atividade teórica : Reunião com a jogadora de vôlei do clube Brasília VoleiVitoria Trindade.

A jogadora inicialmente se apresentou, depois falou como foi sua iniciação no voleibol, depois falou da trajetoria no voleibol, saindo da escolinha de vôlei do Clube Yucca, depois indo para São Paulo jogar nas equipes do interior paulista, onde recebeu sua primeira proposta de clube grande Brasília Vôlei, depois foi convidada para trabalhar na equipe Sesc RJ, onde trabalhou com o mestre Bregardinho,onde ficou por três temporadas, sendo campeã da Super Liga de Voleibol, e vice campeã no Mundial de Clubes, e atualmente voltou a jogar no Brasília Vôlei, para temporada 2021.

Carga horária especifica: Reunião com coordenadora do projeto Suelem, duração 1:20 minutos.

Planejamento da atividade do dia 28/05/2020 : Baixar vídeo do jogo da quartas de final Londres 2012, Brasil x Russia.

Carga horária de cursos : duas horas e trinta minutos - Iniciação Esportiva e Valores Olímpicos (COB/CBC).

DATA:	28/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO
A comissão técnica enviou um vídeo no grupo contendo e explicando as atividades técnica e teórica do dia. Atividade prevenção/reforço : Estar uniformizada, realizar ficha de exercícios de prevenção contra lesões, passada pelo fisioterapeuta, fisioterapeuta, depois fazer ficha de reforço muscular passada pelo preparador físico. Atividade teórica : As atletas deverão assistir ao jogo de vôlei, nas quartas de final da Olimpíadas Londres 2012, entre as seleções do Brasil x Rússia. Atividade técnica: As atletas deverão fazer anotações, sobre as jogadoras que se destacaram e fazer observações sobre as líberos, desempenho nas recepções A e B tanto no KI, quanto no KII e defesas A e B no KI., As centrais observar o desempenho das jogadoras Fabiana e Thaissa, no bloqueio, quanto no ataque, nas nas ações do KI e KII. Depois definir qual a diferência no estilo das duas jogadoras e preferência pessoal. Planejamento da atividade do dia 29/05/2020 : Organizar uma reunião com atletas, no aplicativo Zoom, para uma discussão atividade do dia anterior. Carga horária de cursos : duas horas e trinta minutos - Iniciação Esportiva e Valores Olímpicos (COB/CBC).
DATA: 29/05/2020
DESCRIÇÃO DO TREINO
A comissão técnica enviou um vídeo no grupo contendo e explicando as atividades técnica e teórica do dia. Atividade prevenção/reforço : Estar uniformizada, realizar ficha de exercícios de prevenção contra lesões, passada pelo fisioterapeuta, fisioterapeuta, depois fazer ficha de reforço muscular passada pelo preparador físico. Atividade teórica : Reunião onde discutiremos as anotações e avaliações das atletas, depois de assistir o jogo das quartas de final do voleibol feminino de Londres 2012, entre as seleções do Brasil x Rússia. As atletas elegeram a a jogadora Sheila como a melhor da partida, concordaram que o desempenho da líbero Fabi, foi eficaz. Que central Fabiana bloqueia e ataca, melhor nas ações de KII, no KI está dentro da média das ações. Já central Thaissa bloqueia bem nas ações de KII, e seus números são melhores nas ações de ataque no KI. Tivemos também um bate papo em relação as atividades proposta pela comissão técnica durante a semana Foi de opinião geral que estamos na direção certa, grupo continua motivo e atento a tudo. Planejamento do dia 01/06/2020:Desenvolver slides em Power Point, sobre considerações técnicas, levantadoras e ponteira Carga horária de cursos : duas horas e trinta minutos - Iniciação Esportiva e Valores Olímpicos (COB/CBC).
Belo Horizonte, 29 de MAIO de 2020. Técnico Responsável:

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**voleibol Feminino**
CATEGORIA:	**Sub 15**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Helcio Jose Pinto**
DATA:	**01/06/2020**

Mackenzie
Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* Realizar ficha de exercício preventivos contra lesões.
* Realizar ficha de exercícios de reforço muscular.
* Reunião com a comissão Técnica, através do aplicativo Zoom
* Tema: Avaliação tática do Sistema KI e KII, e sua eficiência durante a partida.
  : Avaliação Tática do Sistema de Bloqueio e sua eficiência durante a partida.
* Desafio proposto pela comissão técnica: Flexibilidade e equilibrio (10 repetições)
  : Mandar um video para comissão técnica, contendo uma ação analizada na reunião.

DATA:	**02/06/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

* **Debates com personalidades do voleibol**
* Teremos um debate com o Professor e Técnico Antônio Rizzola, ex técnico do Mackenzie, ex técnico das seleções Brasileira de base e atual técnico da Seleção Colombiana de Voleibol.
* Tema : O trabalho desenvolvido nas categorias de base do Brasil e do mundo.
* Todas as categorias de voleibol do Mackenzie beneficiadas pelo projeto do CBC, Sub13, Sub14, Sub15, Sub16, Sub17 e Sub18.

005240

participaram do debate.

DATA:	03/05/2020
DESCRIÇÃO DO TREINO	

Atividade Teórica - Técnica

* **Debates com personalidades do voleibol**
* Teremos uma live com o Professor e Técnico Henrique Furtado, ex técnico do Mackenzie, ex assistente técnico da equipe Sada Vôlei, atual técnico da equipe adulta masculina do América Vôlei.
* Tema : O trabalho desenvolvido nas categorias de base do Brasil e do mundo.
* Todas as categorias de voleibol do Mackenzie beneficiadas pelo projeto do CBC, Sub13, Sub14, Sub15, Sub16, Sub17 e Sub18. participaram do debate.

DATA:	04/06/2020
DESCRIÇÃO DO TREINO	

Atividade Teórica - Técnica

* **Debates com personalidades do voleibol**
* Teremos uma live com a jogadora de voleibol Camila Caroline, ex atleta do Mackenzie Esporte Clube, atuou também na equipe do Osasco Vôlei, jogando duas temporada na equipe Sueca Markeesvaror.
* Tema : Sua iniciação no voleibol, até sua profisionalizaçaõ no voleibol, jogando na Europa..
* Todas as categorias de voleibol do Mackenzie beneficiadas pelo projeto do CBC, Sub13, Sub14, Sub15, Sub16, Sub17 e Sub18. participaram do debate.

17500541

DATA:	05/06/2020
DESCRIÇÃO DO TREINO	

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

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

Belo Horizonte, 8 de Junho de 2020.

Técnico Responsável: _____

000542

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	voleibol Feminino
CATEGORIA:	Sub 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Helcio Jose Pinto
DATA:	08/06/2020

Mackenzie Esporte Clube

[redacted]

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Exercícios de controle de manchete, tempo de reação, agilidade, coordenação e força.**
* 1 : Velocidade e reação : Fazer uma cesta com a mão, lançar a bolinha de papel, deixar passar por dentro da cesta e pegar.
* 2 : Agilidade ecoordenação: Fazer um circúlo com uma corda, saltar e pegar e pegar a bolinha de papel, 10 saltos.
* 3 : Controle de manchete : fazer deslocamento entrando e saindo do circúlo e executando o fundamento manchete.
* 4 : Basquetevôlei : Fazer uma cesta com os braços, deixar a bola de vôlei passar, quicar no chão e depois dar uma manchete.
  : Alternar a execução do exercício, dar um toque, deixar a bola passar, quicar e dar dois manchetes.
  : Alternar a execução do exercício, dar dois toques, deixar a bola passar, quicar e dar três manchetes.
* Desafio do dia : Entrar e sair do circúlo, executando os fundamentos toque e manchete, sem deixar a bola cair, 20 vezes.

DATA:	09/06/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Coordenação e Habilidade**: Lançar um rolo de papel higiênico por cima da cabeça, depois pegar por entre as pernas, atrás do corpo executar os lançamentos até coseguir pegar 5 vezes.
* **Desafios de consciência corporal e flexibilidade**: 1:1- Lançar a bola de trás, para frente dominando de manchete.

000543

1:2- Lançar a bola de trás, para a frente dominando de manchete 3 vezes

1:3- Lançar a bola de trás para frente, dominando de manchete, 3 vezes depois dar mais três toques, dominar de manchete e pegar a trás.

1:4- Lançar a bola por entres as pernas, por cima da cabeça, e dominar de manchete, executando e um toque, e uma cabeçada.

1:5- Juntar todos os movimentos acima em uma só secção, repetir 5 x.

DATA:	10/06/2020
	DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

* **Debates com personalidades do voleibol**
* Teremos um debate com a empressária Ana Flávia, ex jogadora da Seleção Brasileira, atualmente agenciando jogadoras.
* Tema : Carreira no voleibol e futuro das atletas de base.
* Todas as categorias de voleibol do Mackenzie beneficiadas pelo projeto do CBC, Sub13, Sub14, Sub15, Sub16, Sub17 e Sub18. participaram do debate.

DATA:	11/06/2020
	DESCRIÇÃO DO TREINO

* **Feriado** : Corpus Christi

005444

DATA:	12/06/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

* **Debates com personalidades do voleibol**
* Bate papo com as jogadoras Ana Cecília ADC Bradesco, Letícia Araujo Fluminense Vôlei, Carolina Grossi Barueri Vôlei, Maria Eduarda Minas Tênis Clube.
* Tema : Da Iniciação no voleibol, a Seleção Brasileira.
* Todas as categorias de voleibol do Mackenzie beneficiadas pelo projeto do CBC, Sub13, Sub14, Sub15, Sub16, Sub17 e Sub18. participaram do debate.

Belo Horizonte, 8 de [illegible] de 2020.

Técnico Responsável: _____

000545

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	voleibol Feminino
CATEGORIA:	Sub 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Helcio Jose Pinto
DATA:	15/06/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

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

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

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

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

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

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

DATA:	16/06/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

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

[redacted]

975000

quadris com as meias equilibradas nos joelhos.

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

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

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

DATA:	17/06/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

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

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

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

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

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

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

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

DATA:	18/06/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **09 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.**
* 1:1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.

[redacted]

175000

* 1:2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.
* 1:3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.
* 1:4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.
* 1:5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.
* 1:6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.
* 1:7- Manchete na parede, manchete para você, toque para você e atque na parede.
* 1:8- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.
* 1:9- Ataque na parede, receber de manchete, levantar de toque e atacar na parede.

DATA:	19/06/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

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

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

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

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

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

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

Belo Horizonte, 8 **de** _____ **de 2020.**

Técnico Responsável: _____

005548

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	voleibol Feminino
CATEGORIA:	Sub 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Helcio Jose Pinto
DATA:	22/06/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

* **Live:** Com Prof. Luiz técnico da categoria Sub18
* **Tema:** Trabalho sobre critérios de análises de recepção
* A atividade terá a participação dasa categorias Sub13, Sub14 e Sub15, através do aplicativo Zoom.

DATA:	23/06/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Aquecimento** : Executar exercícios funcionais(Agachamento com elevação de joelhos, flexões de braços,movimentos later.).
* **Exercícios coordenativos**: Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (5 vezes).
* **Exercícios fundamentos básicos**: 1:1-Realizar dez manchetes na parede com perna a frente (Ajoelhado).

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

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

1:4- Realizar 20 toques na posição superwoman.

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

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

1:7- Realizar 10 encaixes na parede.

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

DATA:	24/06/2020
DESCRIÇÃO DO TREINO	

Atividade Teórica - Técnica

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

DATA:	25/06/2020
DESCRIÇÃO DO TREINO	

Atividade Técnica

* **Aquecimento** : Executar exercícios funcionais(Agachamento com elevação de joelhos, flexões de braços,movimentos later.).
* **Exercícios coordenativos**: Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (5 vezes).

[redacted]

055000

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

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

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

1:4- Realizar 20 toques na posição superwoman.

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

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

1:7- Realizar 10 encaixes na parede.

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

DATA:	26/06/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

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

Belo Horizonte, 8 **de** junho **de 2020.**

Técnico Responsável:

000551

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**voleibol Feminino**
CATEGORIA:	**Sub 15**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Helcio Jose Pinto**
DATA:	**29/06/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

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

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

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

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

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

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

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

DATA:	**30/06/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

* **Debates com personalidades do voleibol**
* Teremos um bate papo com a jogadora de vôlei de Praia Táina Bigi, campeã mundial Sub19 em 2013.

000552

* Tema :" Importância do voleibol na vida".
* Todas as categorias de voleibol do Mackenzie beneficiadas pelo projeto do CBC, Sub13, Sub14, Sub15, Sub16, Sub17 e Sub18. participaram do debate.

DATA:	00/00/2020
	DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA:	00/00/2020
	DESCRIÇÃO DO TREINO

000553

DATA:	00/00/2020
DESCRIÇÃO DO TREINO	

Belo Horizonte, 8 de julho de 2020.

Técnico Responsável: _____

0005547

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	voleibol Feminino
CATEGORIA:	Sub 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Helcio Jose Pinto
DATA:	01/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

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

DATA:	02/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* Realizar ficha de exercicio preventivos contra lesões.
* Realizar ficha de exercicios de reforço muscular.
* Reunião com a comissão Tecnica, atraves do aplicativo Zoom.
* Tema: Avaliação tática do Sistema KI e KII, e sua eficiência durante a partida.
: Avaliação Tática do Sistema de Bloqueio e sua eficiência durante a partida.
* Desafio proposto pela comissão técnica: Flexibilidade e equilibrio (10 repetições).
: Mandar um video para comissão técnica, contendo uma ação orientada na reunião.

DATA:	03/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

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

DATA:	00/00/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA:	00/00/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Belo Horizonte, 10 de 8 de 2020.

000555

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	voleibol Feminino
CATEGORIA:	Sub 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Helcio Jose Pinto
DATA:	06/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

*** Exercícios de controle de manchete, tempo de reação, agilidade, coordenação e força.**

* 1 : Velocidade e reação : Fazer uma cesta com a mão, lançar a bolinha de papel, deixar passar por dentro da cesta e pegar

* 2 : Agilidade ecoordenação: Fazer um círculo com uma corda, saltar e pegar e pegar a bolinha de papel, 10 saltos

* 3 : Controle de manchete : fazer deslocamento entrando e saindo do círculo e executando o fundamento manchete.

* 4 : Basquetevôlei : Fazer uma cesta com os braços, deixar a bola de vôlei passar, quicar no chão e depois dar uma manchete

· Alternar a execução do exercício, dar um toque, deixar a bola passar, quicar e dar dois manchetes.

Alternar a execução do exercício, dar dois toques, deixar a bola passar, quicar e dar três manchetes.

* Desafio do dia : Entrar e sair do círculo, executando os fundamentos toque e manchete, sem deixar a bola cair, 20 vezes.

DATA:	07/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

* Sessão Pipoca Assistir ao filme "Duelo de Titãs"

*Depois analisar questões referentes a, disciplina, coletividade, liderança.

DATA:	08/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

*** Debates com personalidades do voleibol**

* Live com assistente da equipe Barueri Vôlei Alexandre Gomes.

* Tema : "Disciplina na formação das categorias de base".

* Todas as categorias de voleibol do Mackenzie beneficiadas pelo projeto do CBC, Sub13, Sub14, Sub15, Sub16, Sub17 e Sub18. participaram do debate

DATA:	09/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

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

*** Desafios de consciência corporal e flexibilidade** : 1.1- Lançar a bola de tras, para frente dominando de manchete.

1:2- Lançar a bola de tras, para a frente dominando de manchete 3 vezes

1:3- Lançar a bola de tras para frente, dominando de manchete. 3 vezes depois das mais três toques, dominar de manchete e pegar a trás

1:4- Lançar a bola por entres as pernas, por cima da cabeça, e dominar de manchete, executando e um toque, e uma cabeçada.

1.5- Juntar todos os movimentos acima em uma so secção, repetar 5 x.

DATA:	10/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

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

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

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

* 3 : 45 manchetes na parede, alternando a perna da frente a cada duas manchetes

* 4 : 20 toques na parede, na posição superman

* 5 : 3 séries de 20 manchetes na parede, com deslocamento lateral

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

* Reunião semanal da categoria, feedback das atletas em relação as atividades proposta pela comissão técnica.

* Live com a jogadora Amanda Campos, atualmente jogando na equipe Sesc RJ.

* Tema: "Da iniciação até a Seleção Brasileira de Voleibol".

Belo Horizonte, 10 de julho de 2020

Técnico Responsável: _____

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	voleibol Feminino
CATEGORIA:	Sub 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Hélcio Jose Pinto
DATA:	13/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Exercícios de equilíbrio**: Nível 1 - Colocar um rolo de papel higiênico na testa, e fazer um agachamento até a postura sentada ereta, tocando a mão como assoio no chão, e levantar sem o rolo cair da testa.
Nível 2 - Colocar um rolo de papel higiênico em cima da cabeça, e fazer um agachamento até a postura sentada, sem os apoios das mãos, e levantar sem o rolo cair da cabeça.
Nível 3 - Colocar um rolo de papel higiênico na testa, fazer um agachamento até a postura sentada, usando os braços a frente do corpo, e levantar sem o rolo cair da testa.
* **Desafios**: 1.1- Fazer toques seriados, três repetições de 30 toques.
1.2- Fazer manchetes sentadas, três repetições de 30 manchetes.
1.3- Controlar a bola em dois toques, depois lançar a bola na direção dos pés, chutar de volta e repetir os toques.

DATA:	14/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Aquecimento**: - Executar movimentos lúdicos ao som de uma música como fosse uma dança (Dance Monkey).
* **Exercícios coordenativos**: Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (3 vezes).
* **Exercícios consciência corporal**: 1.1- Conscientizar uma bola de meia, depois executar movimentos com a bola de meia por entre as pernas em forma de oito.
1.2- Lançar a bola por cima da cabeça equilibrando em só perna e depois tocar de perna.
1.3- Lançar a bola por cima da cabeça, saltar em só perna e pegar a bola de meia.
1.4- Lançar a bola por cima da cabeça, bater no pé e depois pegar a bola de meia.
1.5- Lançar a bola por cima da cabeça, bater no pé com força e pegar a bola de meia.
1.6- Executar manchetes com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.
1.7- Executar toques com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.

DATA:	15/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

* **Debates com personalidades do voleibol**
* Live com o jogador Cleiton Caetano, capitão da equipe do Minas Tenis Clube.
* Tema: "Distrações que podem atrapalhar a carreira de uma Atleta de Voleibol".
* Todas as categorias de voleibol do Mackenzie Esporte Clube que estavam participando do Campeonato Mineiro de CAIXA: Sub13, Sub14, Sub15, Sub16, Sub17 e Sub18, participaram do debate.

DATA:	16/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* 09 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.
* 1.1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.
* 1.2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.
* 1.3- Controle da bola com um braço só, seguido de três manchetes.
* 1.4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.
* 1.5- Toque na parede com virada mão, seguido de três toques direto.
* 1.6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas à frente.
* 1.7- Manchete na parede, manchete para você, bater para a você e atacar na parede.
* 1.8- Atacar na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercício.
* 1.9- Atacar na parede, receber de manchete, levantar se for o e atacar na parede.

DATA:	17/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

* **Reunião semanal**: Receber o feedback dos atletas em relação as atividades da semana.
- Dar o feedback da comissão técnica em relação a participação das atletas nas atividades.
- Exibir slides em Power Point.
- Tema: " Considerações sobre como se ter sucesso como Levantador e no Voleibol Moderno".

Belo Horizonte, 10 de 8 de 2020.

Técnico Responsável: _____

000557

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	voleibol Feminino
CATEGORIA:	Sub 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Helcio Jose Pinto
DATA:	27/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Aquecimento** : Executar movimento aleatórios ao som de uma música como fosse uma dança (Dance Monkey).
* **Exercícios coordenativos**: Executar exercícios os deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (5 reuni).
* **Exercícios de consciência corporal**: 1.1- Conhecimar uma bola de meia, depois executar movimentos com a bola de meia por entre as pernas em forma de oito.

1.2- Lançar a bola por cima da cabeça equilibrando em uma perna e depois trocar de perna.

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

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

1.5- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé contrário e pegara bola de meia.

1.6- Executar manchetes com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.

1.7- Executar toques com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.

DATA:	28/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

Treino de impulsão:

*Exercício 01: Agachamento isometrico (3 séries de 30 segundos ca intervalos de 30 segundos).

02: Stiff unilateral ou "T"(3 séries de 15 repetições para cada perna).

03: Flexão plantar- bilateral+unilateral(3 séries de 15 repetições bilateral e 10 unilateral).

04: Agachamento com sincronia de braço(4 series de 10 repetições 2 bloqueios e 2 ataques).

05: Agachamento com saltos(3 series de de 8 saltos).

06: Agachamento com saltos usando os braços(4 series de 8 saltos, 2 de bloqueio, 2 de ataque).

07: Deslocamento lateral+salto de bloqueio(3 series de 10 saltos).

08: Passada de ataque com salto(3 series de passada de ataque).

DATA:	29/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

*** Debates com personalidades do voleibol**

* Teremos um bate papo com a jogadora de vôlei de Praia Ana Patrícia Ramos, campeã mundial sub19 em 2011.
* Tema :" importância da preparação na vida de uma atleta (Iniciação"
* Todas as categorias de voleibol do Mackenzie beneficiadas pelo projeto do CBC, Sub13, Sub14, Sub15, Sub16, Sub17 e Sub18 participarão do debate.

DATA:	30/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

Treino de impulsão:

*Exercício 01: Agachamento isometrico (4 séries de 30 segundos ca intervalos de 30 segundos).

02: Stiff unilateral ou "T"(3 séries de 15 repetições para cada perna).

03: Flexão plantar- bilateral+unilateral(3 séries de 15 repetições bilateral e 10 unilateral).

04: Agachamento com sincronia de braço(4 series de 10 repetições 2 bloqueios e 2 ataques).

05: Agachamento com saltos(3 series de de 8 saltos).

06: Agachamento com saltos usando os braços(3 series de 8 saltos, 2 de bloqueio, 2 de ataque).

07: Deslocamento lateral+salto de bloqueio(3 series de 10 saltos).

08: Passada de ataque com salto(3 series de passada de ataque).

DATA:	31/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

* Reunião semanal da categoria para feedback das atletas em relação as atividades, apresentação dos slides em Power Point, "Considerações sobre o levantadora de Sucesso".

Belo Horizonte, 10 de agosto de 2020.

Técnico Responsável: _____

000558

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	voleibol Feminino
CATEGORIA:	Sub 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Helcio Jose Pinto
DATA:	20/06/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

* **Live**: Com Prof. Luis Mentor da categoria Sub18
* **Tema**: Trabalho sobre critérios de análises de recepção
* A atividade terá a participação das categorias Sub13, Sub14 e Sub15, através do aplicativo Zoom.

DATA:	21/06/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Aquecimento**: Executar exercícios funcionais(Agachamento com elevação de joelhos, flexões de braços,movimentos lidar).
* **Exercícios coordenativos**: Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (5 vezes).
* **Exercícios fundamentos básicos**: 1.1-Realizar dez manchetes na parede com perna a frente (Ajoelhada).
  1.2-Realizar 20 toques ventados com contração numérica de abdomen.
  1.3-Realizar 40 manchetes na parede alternando a perna a cada duas manchetes.
  1.4- Realizar 20 toques na posição superiormas.
  1.5-Realizar 20 manchetes com deslocamentos, a cada duas manchetes bater uma palma.
  1.6- Realizar 5 deslocamentos executando toques na parede sutos e longos.
  1.7- Realizar 10 ensaiaes na parede.
  1.8- Realizar 10 ensaiaes com defesa de stock para cada braço.

DATA:	22/06/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

* **Debates com personalidades do voleibol**
* Teremos um bate papo com a ex levantadora Fofão, icone do voleibol brasileiro e mundial. Bicentenário Olímpico.
* Tema: Carreira no voleibol e futuro das atletas de base.
* Todas as categorias de voleibol do Mackenzie beneficiadas pelo projeto do CBC, Sub13, Sub14, Sub15, Sub16, Sub17 e Sub18 participarem do debate.

DATA:	23/06/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **09 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.**
* 1.1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.
* 1.2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.
* 1.3- Contínuo de bolo com um braço só, seguido de três manchetes.
* 1.4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.
* 1.5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.
* 1.6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.
* 1.7- Manchete na parede, manchete para você, toque para você e ataque na parede.
* 1.8- Ataque na parede (Parcelão) alternando as mãos execução do exercício.
* 1.9- Ataque na parede, receber de manchete, levantar de toque e atacar na parede.

DATA:	24/06/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

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

Belo Horizonte 10 de 8 de 2020

Técnico Responsável: _____

000559

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	voleibol Feminino
CATEGORIA:	Sub 14
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Helcio Jose Pinto
DATA:	27/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Aquecimento**: Executar movimento balísticos ao som de uma musica como fosse uma dança (Dance Monkey)
* **Exercícios coordenativos** Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (3 vezes)
* **Exercícios de consciência corporal**: 1.1- Confeccionar uma bola de meia, depois executar movimentos com a bola de meia por entre as pernas em forma de oito.
  1.2- Lançar a bola por cima da cabeça equilibrando em só perna e depois trocar de perna.
  1.3- Lançar a bola por cima da cabeça, saltar em só perna e pegar a bola de meia.
  1.4- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé e depois pegar a bola de meia.
  1.5- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé contrário e pegara bola de meia.
  1.6- Executar manchetes com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.
  1.7- Executar toques com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.

DATA:	28/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

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

DATA:	29/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

* **Debates com personalidades do voleibol**
* Teremos um bate papo com a jogadora de vôlei de Praia Ana Patrícia Ramos, campeã mundial sub19 em 2013.
* Tema : " Importância da preparação na vida de uma atleta Olímpica".
* Todas as categorias de voleibol do Mackenzie beneficiados pelo projeto do UNC, Sub11, Sub12, Sub14, Sub15, Sub16, Sub17 e Sub18 participaram do debate.

DATA:	30/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

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

DATA:	31/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

* Reunião semanal da categoria, feedback das atletas em relação as atividades da semana, entrega dos vídeos da atividade, desafio entrega dos vídeos da atividade desafio proposto pela comissão técnica, gisele entre os esquipes, preto, branco e verde.

Belo Horizonte, 10 de 9 de 2020.

000560

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	voleibol Feminino
CATEGORIA:	Sub 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Helcio Jose Pinto
DATA:	03/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

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

DATA:	04/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* Realizar ficha de exercício preventivos contra lesões.
* Realizar ficha de exercícios de reforço muscular.
* Reunião com a comissão Técnica, através do aplicativo Zoom
* Tema: Avaliação tática do Sistema KI e KII, e sua eficiência durante a partida.
  : Avaliação Tática do Sistema de Bloqueio e sua eficiência durante a partida.
* Desafio proposto pela comissão técnica: Flexibilidade e equilíbrio (10 repetições)
  : Mandar um video para comissão técnica, contendo uma ação analizada na reunião.

DATA:	05/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

* **Debates com personalidades do voleibol**
* Live com os Prof. Giuliano Sucupira e Caio Lopes.
* Tema :" Como conciliar a Vivência do Voleibol de Quadra e Praia na Base" .
* Todas as categorias de voleibol do Mackenzie beneficiadas pelo projeto do CBC, Sub13, Sub14, Sub15, Sub16, Sub17 e Sub18. participaram do debate.
* Reunião semanal da categoria, feedback das atletas em relação as atividades proposta pela comissão técnica.

000561

DATA:	06/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

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

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

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

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

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

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

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

DATA:	07/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

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

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

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

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

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

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

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

* Reunião semanal da categoria, feedback das atletas em relação as atividades proposta pela comissão técnica.

Belo Horizonte, 8 de 9 de 2020.

Técnico Responsável: _____

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	voleibol Feminino
CATEGORIA:	Sub 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Helcio Jose Pinto
DATA:	10/08/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Exercícios de controle de manchete, tempo de reação, agilidade, coordenação e força.**
* 1 : Velocidade e reação : Fazer uma cesta com a mão, lançar a bolinha de papel, deixar passar por dentro da cesta e pegar.
* 2 : Agilidade ecoordenação: Fazer um circúlo com uma corda, saltar e pegar e pegar a bolinha de papel, 10 saltos.
* 3 : Controle de manchete : fazer deslocamento entrando e saindo do circúlo e executando o fundamento manchete.
* 4 : Basquetevôlei : Fazer uma cesta com os braços, deixar a bola de vôlei passar, quicar no chão e depois dar uma manchete.
  : Alternar a execução do exercício, dar um toque, deixar a bola passar, quicar e dar dois manchetes.
  : Alternar a execução do exercício, dar dois toques, deixar a bola passar, quicar e dar três manchetes.
* Desafio do dia : Entrar e sair do circúlo, executando os fundamentos toque e manchete, sem deixar a bola cair, 20 vezes.

DATA:	11/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Coordenação e Habilidade**: Lançar um rolo de papel higiênico por cima da cabeça, depois pegar por entre as pernas, atrás do corpo executar os lançamentos até coseguir pegar 5 vezes.
* **Desafios de consciência corporal e flexibilidade** : 1:1- Lançar a bola de trás, para frente dominando de manchete.
  1:2- Lançar a bola de trás, para a frente dominando de manchete 3 vezes
  1:3- Lançar a bola de trás para frente, dominando de manchete, 3 vezes depois dar mais três toques, dominar de manchete e pegar a trás.
  1:4- Lançar a bola por entres as pernas, por cima da cabeça, e dominar de manchete, executando e um toque, e uma cabeçada.
  1:5- Juntar todos os movimentos acima em uma só secção, repetir 5 x.

DATA:	12/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

* **Debates com personalidades do voleibol**
* Live com as exatletas do Mackenzie esporte Clube Ainara Yasmin e Luisa Melloni.
* Tema : "Importância do Mackenzie na minha Carreira no Voleibol".
* Todas as categorias de voleibol do Mackenzie beneficiadas pelo projeto do CBC, Sub13, Sub14, Sub15, Sub16, Sub17 e Sub18. participaram do debate.
* Reunião semanal de ajuste das atividades, proposta pela comissão técnica.

DATA:	13/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

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

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

1:2- Lançar a bola de trás, para a frente dominando de manchete 3 vezes

1:3- Lançar a bola de trás para frente, dominando de manchete, 3 vezes depois dar mais três toques, dominar de manchete e pegar a trás.

1:4- Lançar a bola por entres as pernas, por cima da cabeça, e dominar de manchete, executando e um toque, e uma cabeçada.

1:5- Juntar todos os movimentos acima em uma só secção, repetir 5 x.

DATA:	**14/08/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

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

elo Horizonte, 8 de 9 de 2020.

écnico Responsável: _____

000564

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	voleibol Feminino
CATEGORIA:	Sub 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Helcio Jose Pinto
DATA:	17/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

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

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

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

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

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

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

DATA:	18/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

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

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

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

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

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

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

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

DATA:	19/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

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

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

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

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

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

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

DATA:	20/08/2020
	DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

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

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

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

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

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

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

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

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

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

* 1:9- Ataque na parede, receber de manchete, levantar de toque e atacar na parede.

DATA:	21/08/2020
	DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

*** Reunião semanal** : Receber o feedback das atletas em relação as atividades da semana.

: Dar o feedback da comissão técnica em relação a participação das atletas mas atividades.

: Exibir slides em Power Pòint

:Tema: " Considerações sobre como se ter sucesso como Levantadora no Voleibol Moderno".

* Live com a psicologa Raquel Gusmão.

Tema: " Ansiedade em Tempos de Pandemia"

elo Horizonte, 8 de 9 de 2020.

écnico Responsável: _____

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	voleibol Feminino
CATEGORIA:	Sub 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Helcio Jose Pinto
DATA:	24/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Aquecimento** : Executar exercícios funcionais(Agachamento com elevação de joelhos, flexões de braços,movimentos later.).

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

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

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

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

1:4- Realizar 20 toques na posição superwoman.

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

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

1:7- Realizar 10 encaixes na parede.

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

DATA:	25/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Aquecimento** : Executar exercícios funcionais(Agachamento com elevação de joelhos, flexões de braços,movimentos later.).

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

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

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

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

1:4- Realizar 20 toques na posição superwoman.

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

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

1:7- Realizar 10 encaixes na parede.

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

DATA:	26/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

* **Debates com personalidades do voleibol**

* Live com exatleta do voleibol Gilson Mão Pilão.

* Tema : "Respira, Treinar e Viver do Voleibol.

* Todas as categorias de voleibol do Mackenzie beneficiadas pelo projeto do CBC, Sub13, Sub14, Sub15, Sub16, Sub17 e Sub18. participaram do debate.

000567

DATA:	27/08/2020
	DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

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

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

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

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

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

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

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

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

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

* 1:9- Ataque na parede, receber de manchete, levantar de toque e atacar na parede.

DATA:	28/08/2020
	DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

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

*Live com a Fisioterapeuta Esportiva Luana A. Carvalho

Tema: "Cuidado com as Lesões ao Retorno ao Esporte".

elo Horizonte, 28 de _____ de 2020.

Técnico Responsável: _____

000568

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	voleibol Feminino
CATEGORIA:	Sub 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Helcio Jose Pinto
DATA:	31/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

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

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

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

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

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

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

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

elo Horizonte, 28 de 9 de 2020.

Técnico Responsável: _____

000569

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	voleibol Feminino
CATEGORIA:	Sub 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Helcio Jose Pinto
DATA:	31/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA:	01/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* Realizar ficha de exercício preventivos contra lesões.
* Realizar ficha de exercícios de reforço muscular.
* Reunião com a comissão Técnica, através do aplicativo Zoom
* Tema: Avaliação tática do Sistema KI e KII, e sua eficiência durante a partida.

: Avaliação Tática do Sistema de Bloqueio e sua eficiência durante a partida.

* Desafio proposto pela comissão técnica: Flexibilidade e equilíbrio (10 repetições)

: Mandar um vídeo para comissão técnica, contendo uma ação analizada na reunião.

DATA:	02/09/2020

Atividade Teórica - Técnica

* **Debates com personalidades do voleibol**
* Live com a Nuitricionist Esportiva Patricia Axer.
* Tema :" Nutição Esportiva , Saúde e Desempenho da Jovens Atletas" .
* Todas as categorias de voleibol do Mackenzie beneficiadas pelo projeto do CBC, Sub13, Sub14, Sub15, Sub16, participaram do debate.
* Reunião semanal da categoria, feedback das atletas em relação as atividades proposta pela comissão técnica.

DATA:	03/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* **6 exercícios combinados, habilidade com controle de bola.**
* 1 : Com um dos joelhos no chão, realizar 10 manchetes na parede com cada perna a frente.

000570

* 2 : Realizar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isometrica do abdomen.
* 3 : 40 manchetes na parede, alternando a perna da frente a cada duas manchetes.
* 4 : 20 toques na parede, na posição superman.
* 5 : 2 séries de 20 manchetes na parede, com deslocamento lateral.
* 6 : deslocamentos executando toques na parde, aproximando e afastando da parede.

DATA:	04/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Sessão Pipoca

Reunião semanal: Feedback da semana de treinos, e assistir o filme " Extraordinário".

Belo Horizonte, 10 de 10 de 2020.

Técnico Responsável: _____

000571

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	voleibol Feminino
CATEGORIA:	Sub 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Helcio Jose Pinto
DATA:	07/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

* Feriado Nacional - 07 de Setembro.

DATA:	08/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Coordenação e Habilidade**: Lançar um rolo de papel higiênico por cima da cabeça, depois pegar por entre as pernas, atrás do corpo executar os lançamentos até coseguir pegar 5 vezes.
* **Desafios de consciência corporal e flexibilidade** : 1:1- Lançar a bola de trás, para frente dominando de

1:2- Lançar a bola de trás, para a frente dominando de manchete 3 vezes

1:3- Lançar a bola de trás para frente, dominando de manchete, 3 vezes depois dar mais três toques, dominar de manchete e pegar a trás.

1:4- Lançar a bola por entres as pernas, por cima da cabeça, e dominar de manchete, executando e um toque, e uma cabeçada.

1:5- Juntar todos os movimentos acima em uma só secção, repetir 5 x.

DATA:	09/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

* **Debates com personalidades do voleibol**
* Live com as exatletas do Mackenzie esporte Clube Ainara Yasmin e Luisa Melloni.
* Tema : "Importância do Mackenzie na minha Carreira no Voleibol".
* Todas as categorias de voleibol do Mackenzie beneficiadas pelo projeto do CBC, Sub13, Sub14, Sub15, Sub16, Sub17 e Sub18. participaram do debate.
* Reunião semanal de ajuste das atividades, proposta pela comissão técnica.

DATA:	10/09/2020

000572

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

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

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

1:2- Lançar a bola de trás, para a frente dominando de manchete 3 vezes

1:3- Lançar a bola de trás para frente, dominando de manchete, 3 vezes depois dar mais três toques, dominar de manchete e pegar a trás.

1:4- Lançar a bola por entres as pernas, por cima da cabeça, e dominar de manchete, executando e um toque, e uma cabeçada.

1:5- Juntar todos os movimentos acima em uma só secção, repetir 5 x.

DATA:	**11/09/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

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

Belo Horizonte, 10 **de** 10 **de 2020.**

Técnico Responsável: _____

000573

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**voleibol Feminino**
CATEGORIA:	**Sub 15**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Helcio Jose Pinto**
DATA:	**14/09/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* Intercânbio Intercânbio Internacional de Voleibol - Brasil / Peru

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

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

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

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

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

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

DATA:	**15/09/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* Intercânbio Intercânbio Internacional de Voleibol - Brasil / Peru

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

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

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

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

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

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

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

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

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

DATA:	**16/09/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

000574

* Intercânbio Intercânbio Internacional de Voleibol - Brasil / Peru

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

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

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

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

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

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

DATA:	**17/09/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **09 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.**
* 1:1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.
* 1:2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.
* 1:3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.
* 1:4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.
* 1:5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.
* 1:6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.
* 1:7- Manchete na parede, manchete para você, toque para você e atque na parede.
* 1:8- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.
* 1:9- Ataque na parede, receber de manchete, levantar de toque e atacar na parede.

DATA:	**18/09/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

* Olimec Virtual 2020

Belo Horizonte, 10 **de** 10 **de 2020.**

Técnico Responsável: _____

000575

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	voleibol Feminino
CATEGORIA:	Sub 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Helcio Jose Pinto
DATA:	21/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* Olimec Virtual 2020.
* **Aquecimento** : Executar exercícios funcionais(Agachamento com elevação de joelhos, flexões de
* **Exercícios coordenativos**: Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada
* **Exercícios fundamentos básicos**: 1:1-Realizar dez manchetes na parede com perna a frente (Ajoelhado).
  1:2-Realizar 20 toques sentados com contração isométrica do abdomen.
  1:3-Realizar 40 manchetes na parede alternando a perna a cada duas
  1:4- Realizar 20 toques na posição superwoman.
  1:5-Realizar 20 manchetes com deslocamentos, a cada duas manchetes bater
  1:6- Realizar 5 deslocamentos executando toques na parede cutos e longos.
  1:7- Realizar 10 encaixes na parede.
  1:8- Realizar 10 encaixes com defesa de crock para cada braço.

DATA:	22/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

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

DATA:	23/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

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

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

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

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

1:4- Realizar 20 toques na posição superwoman.

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

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

1:7- Realizar 10 encaixes na parede.

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

DATA:	24/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **09 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.**
* 1:1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.
* 1:2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.
* 1:3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.
* 1:4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.
* 1:5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.
* 1:6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.
* 1:7- Manchete na parede, manchete para você, toque para você e atque na parede.
* 1:8- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.
* 1:9- Ataque na parede, receber de manchete, levantar de toque e atacar na parede.

DATA:	25/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

* Olimec Virtual 2020 - Incerramento.

Belo Horizonte, 10 **de** 10 **de 2020.**

Técnico Responsável: _____

000577

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	voleibol Feminino
CATEGORIA:	Sub 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Helcio Jose Pinto
DATA:	28/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

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

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

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

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

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

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

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

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

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

DATA:	29/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

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

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

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

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

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

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

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

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

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

DATA:	30/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

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

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

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

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

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

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

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

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

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

DATA:	**00/00/2020**
DESCRIÇÃO DO TREINO	
DATA:	**00/00/2020**
DESCRIÇÃO DO TREINO	

Belo Horizonte, 10 **de** 10 **de 2020.**

Técnico Responsável: _____

000579

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**voleibol Feminino**
CATEGORIA:	**Sub 15**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Helcio Jose Pinto**
DATA:	**28/09/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA:	**29/09/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA:	**30/09/2020**

DATA:	**01/10/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

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

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

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

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

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

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

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

DATA:	**02/10/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* Realizar ficha de exercício preventivos contra lesões.

* Realizar ficha de exercícios de reforço muscular.

* Reunião com a comissão Técnica, através do aplicativo Zoom

* Tema: Avaliação tática do Sistema KI e KII, e sua eficiência durante a partida.

: Avaliação Tática do Sistema de Bloqueio e sua eficiência durante a partida.

* Desafio proposto pela comissão técnica: Flexibilidade e equilíbrio (10 repetições)

: Mandar um vídeo para comissão técnica, contendo uma ação analizada na reunião.

Belo Horizonte, 3 **de** 11 **de 2020.**

Técnico Responsável: _____

000580

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**voleibol Feminino**
CATEGORIA:	**Sub 15**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Helcio Jose Pinto**
DATA:	**05/10/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Coordenação e Habilidade**: Lançar um rolo de papel higiênico por cima da cabeça, depois pegar por entre as pernas, atrás do corpo executar os lançamentos até coseguir pegar 5 vezes.
* **Desafios de consciência corporal e flexibilidade** : 1:1- Lançar a bola de trás, para frente dominando de manchete.

1:2- Lançar a bola de trás, para a frente dominando de manchete 3 vezes

1:3- Lançar a bola de trás para frente, dominando de manchete, 3 vezes depois dar mais três toques, dominar de manchete e pegar a trás.

1:4- Lançar a bola por entres as pernas, por cima da cabeça, e dominar de manchete, executando e um toque, e uma cabeçada.

1:5- Juntar todos os movimentos acima em uma só secção, repetir 5 x.

DATA:	**06/10/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Coordenação e Habilidade**: Lançar um rolo de papel higiênico por cima da cabeça, depois pegar por entre as do corpo executar os lançamentos até coseguir pegar 5 vezes.
* **Desafios de consciência corporal e flexibilidade** : 1:1- Lançar a bola de trás, para frente dominando de manchete.

1:2- Lançar a bola de trás, para a frente dominando de manchete 3 vezes

1:3- Lançar a bola de trás para frente, dominando de manchete, 3 vezes depois dar mais três toques, dominar de manchete e pegar a trás.

1:4- Lançar a bola por entres as pernas, por cima da cabeça, e dominar de manchete, executando e um toque, e uma cabeçada.

1:5- Juntar todos os movimentos acima em uma só secção, repetir 5 x.

DATA:	**07/10/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

* **Debates com personalidades do voleibol**
* Live com as exatletas do Mackenzie esporte Clube Ainara Yasmin e Luisa Melloni.

000581

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

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

* Reunião semanal de ajuste das atividades, proposta pela comissão técnica.

DATA:	08/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

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

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

1:2- Lançar a bola de trás, para a frente dominando de manchete 3 vezes

1:3- Lançar a bola de trás para frente, dominando de manchete, 3 vezes depois dar mais três toques, dominar de manchete e pegar a trás.

1:4- Lançar a bola por entres as pernas, por cima da cabeça, e dominar de manchete, executando e um toque, e uma cabeçada.

1:5- Juntar todos os movimentos acima em uma só secção, repetir 5 x.

DATA:	09/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

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

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

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

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

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

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

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

* Reunião semanal da categoria, feedback das atletas em relação as atividades proposta pela comissão técnica.

Belo Horizonte, 8 de 11 de 2020.

Técnico Responsável: _____

000582

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	voleibol Feminino
CATEGORIA:	Sub 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Helcio Jose Pinto
DATA:	12/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Feriado religioso - Nossa Senhora Aparecida.

DATA:	13/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

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

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

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

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

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

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

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

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

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

DATA:	14/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* Intercânbio Intercânbio Internacional de Voleibol - Brasil / Peru

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

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

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

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

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

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

000583

DATA:	15/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

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

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

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

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

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

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

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

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

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

* 1:9- Ataque na parede, receber de manchete, levantar de toque e atacar na parede.

DATA:	16/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Belo Horizonte, 8 de 11 de 2020.

Técnico Responsável: _____

000584

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**voleibol Feminino**
CATEGORIA:	**Sub 15**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Helcio Jose Pinto**
DATA:	**19/10/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Aquecimento** : Executar exercícios funcionais(Agachamento com elevação de joelhos, flexões de braços,movimentos later.).

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

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

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

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

1:4- Realizar 20 toques na posição superwoman.

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

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

1:7- Realizar 10 encaixes na parede.

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

DATA:	**20/10/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Aquecimento** : Executar exercícios funcionais(Agachamento com elevação de joelhos, flexões de

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

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

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

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

1:4- Realizar 20 toques na posição superwoman.

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

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

1:7- Realizar 10 encaixes na parede.

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

DATA:	**21/10/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Aquecimento** : Executar exercícios funcionais(Agachamento com elevação de joelhos, flexões de braços,movimentos later.).

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

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

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

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

1:4- Realizar 20 toques na posição superwoman.

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

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

1:7- Realizar 10 encaixes na parede.

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

DATA:	**22/10/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

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

* 1:1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.
* 1:2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.
* 1:3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.
* 1:4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.
* 1:5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.
* 1:6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.
* 1:7- Manchete na parede, manchete para você, toque para você e atque na parede.
* 1:8- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.
* 1:9- Ataque na parede, receber de manchete, levantar de toque e atacar na parede.

DATA:	**23/10/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

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

* 1:1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.
* 1:2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.
* 1:3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.
* 1:4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.
* 1:5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.
* 1:6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.
* 1:7- Manchete na parede, manchete para você, toque para você e atque na parede.
* 1:8- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.
* 1:9- Ataque na parede, receber de manchete, levantar de toque e atacar na parede.

Belo Horizonte, 8 **de** 11 **de 2020.**

Técnico Responsável: _____

000586

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**voleibol Feminino**
CATEGORIA:	**Sub 15**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Helcio Jose Pinto**
DATA:	**26/10/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

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

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

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

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

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

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

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

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

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

DATA:	**27/10/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

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

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

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

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

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

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

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

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

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

DATA:	**28/10/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

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

* **Exercícios coordenativos**: Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de

uma escada coordenativa (5 vezes).

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

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

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

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

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

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

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

DATA:	**29/10/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Aquecimento** : Executar movimento balísticos ao som de uma música como fosse uma dança (Dance
* **Exercícios coordenativos**: Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada
* **Exercícios de consciência corpora**l: 1:1- Confeccionar uma bola de meia, depois executar movimentos com a bola de meia por entre as pernas em forma de oito.

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

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

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

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

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

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

DATA:	**30/10/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Aquecimento** : Executar movimento balísticos ao som de uma música como fosse uma dança (Dance
* **Exercícios coordenativos**: Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (5 vezes).
* **Exercícios de consciência corpora**l: 1:1- Confeccionar uma bola de meia, depois executar movimentos com a bola de meia por entre as pernas em forma de oito.

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

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

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

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

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

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

Belo Horizonte, 5 de 11 de 2020.

Técnico Responsável: _____

PLANO DE TREINO - NOVEMBRO / 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	02/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	03/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercícos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	04/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	05/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	06/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 09 de Dezembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000589

PLANO DE TREINO - NOVEMBRO / 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	09/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	70%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	10/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	11/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercícos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	12/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	13/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 09 de Dezembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000590

PLANO DE TREINO - NOVEMBRO / 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	16/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	17/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercícos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	18/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercícos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	19/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	20/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 09 de Dezembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000591

PLANO DE TREINO - NOVEMBRO / 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	23/11/2020					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)						
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%	

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	24/11/2020					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)						
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%	

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	25/11/2020					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)						
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%	

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	26/11/2020					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)						
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%	

Circuito Fisico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercicos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	27/11/2020					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)						
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%	

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

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 09 de Dezembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000592

PLANO DE TREINO - NOVEMBRO / 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	30/11/2020					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)						
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%	

Circuito Fisico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercicos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

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

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

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

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

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 09 de Dezembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000593

PLANO DE TREINO - DEZEMBRO / 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	01/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	02/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercícos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	03/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	04/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	07/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 7 de Dezembro de 2020

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

000594

PLANO DE TREINO - DEZEMBRO / 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	08/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	70%

*Feriado Municipal : Padroeira de Belo Horizonte

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	09/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	10/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercícos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	11/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	14/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 07 de Dezembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000595

PLANO DE TREINO - DEZEMBRO / 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	15/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	16/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	17/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	18/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	21/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 12 de Dezembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000596

PLANO DE TREINO - DEZEMBRO / 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	22/12/2020				
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	23/12/2020				
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	24/12/2020				
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

*Recesso para Festa Natalina.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	25/12/2020				
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

*Recesso para Festa Natalina.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	28/12/2020				
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 17 de Dezembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000597

PLANO DE TREINO - DEZEMBRO / 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	29/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercicos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	30/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercicos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	31/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

*Recesso para Festa Natalina

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

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

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 27 de Dezembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000598

PLANO DE TREINO - JANEIRO / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

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

Feriado: Festas de Final de Ano.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	04/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	05/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

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

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	07/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

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

000599

PLANO DE TREINO - JANEIRO / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	08/01/2021					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)						
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	70%	

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	11/01/2021					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)						
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%	

Reunião com o coordenador Sergio Vera (assuntos diversos).

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	12/01/2021					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)						
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%	

Circuito Fisico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercicos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	13/01/2021					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)						
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%	

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	14/01/2021					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)						
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%	

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

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

000600

PLANO DE TREINO - JANEIRO / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	15/01/2021					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)						
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%	

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	18/01/2021					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)						
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%	

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercícos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	19/01/2021					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)						
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%	

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercícos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	20/01/2021					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)						
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%	

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	21/01/2021					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)						
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%	

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

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

000601

PLANO DE TREINO - JANEIRO / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	22/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	23/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	24/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercícos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	25/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	26/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

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

000602

PLANO DE TREINO - JANEIRO / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	27/01/2021

PERÍODO	FASE	CARGA PARTES FÍSICA TÉCNICA TÁTICA					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercícos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	28/01/2021

PERÍODO	FASE	CARGA PARTES FÍSICA TÉCNICA TÁTICA					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercícos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	29/01/2021

PERÍODO	FASE	CARGA PARTES FÍSICA TÉCNICA TÁTICA					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	30/0/2021

PERÍODO	FASE	CARGA PARTES FÍSICA TÉCNICA TÁTICA					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	31/0/2021

PERÍODO	FASE	CARGA PARTES FÍSICA TÉCNICA TÁTICA					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

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

000603

PLANO DE TREINO - FEVEREIRO / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

000604

PLANO DE TREINO - FEVEREIRO / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

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

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

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

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	10/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

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

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

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

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

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

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

PLANO DE TREINO - FEVEREIRO / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

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

Feriado Nacional : Carnaval

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

Feriado Nacional : Carnaval

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

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercícos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

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

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

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

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

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 06 de Março de 2021
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000606

PLANO DE TREINO - FEVEREIRO / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

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

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

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

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

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

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercícos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

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

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

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

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

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

000607

PLANO DE TREINO - FEVEREIRO / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	27/02/2021					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)						
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%	

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	28/02/2021					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)						
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%	

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	29/02/2021					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)						
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%	

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

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

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

000608

PLANO DE TREINO - MARÇO / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	3/1/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
	Especifica - Adaptação	**FÍSICA**	0%	**TÉCNICA**	100%	**TÁTICA**	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	3/2/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
	Especifica - Adaptação	**FÍSICA**	0%	**TÉCNICA**	100%	**TÁTICA**	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	3/3/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
	Especifica - Adaptação	**FÍSICA**	0%	**TÉCNICA**	100%	**TÁTICA**	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	3/4/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
	Especifica - Adaptação	**FÍSICA**	0%	**TÉCNICA**	100%	**TÁTICA**	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	3/5/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	**FÍSICA**	0%	**TÉCNICA**	100%	**TÁTICA**	0%

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

000609

PLANO DE TREINO - MARÇO / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	3/8/2021					
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**						
	Específica - Adaptação	**FÍSICA**	0%	**TÉCNICA**	100%	**TÁTICA**	70%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	3/9/2021					
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**						
	Específica - Adaptação	**FÍSICA**	0%	**TÉCNICA**	100%	**TÁTICA**	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	3/10/2021					
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**						
	Específica - Adaptação	**FÍSICA**	0%	**TÉCNICA**	0%	**TÁTICA**	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercícos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x).
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	3/11/2021					
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**						
	Específica - Adaptação	**FÍSICA**	0%	**TÉCNICA**	100%	**TÁTICA**	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	3/12/2021					
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**						
	Específica - Adaptação	**FÍSICA**	0%	**TÉCNICA**	100%	**TÁTICA**	0%

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

000610

PLANO DE TREINO - MARÇO / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	3/15/2021					
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**						
	Específica - Adaptação	**FÍSICA**	0%	**TÉCNICA**	100%	**TÁTICA**	0%	

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	3/16/2021					
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**						
	Específica - Adaptação	**FÍSICA**	0%	**TÉCNICA**	100%	**TÁTICA**	0%	

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	3/17/2021					
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**						
	Específica - Adaptação	**FÍSICA**	0%	**TÉCNICA**	100%	**TÁTICA**	0%	

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercícos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	3/18/2021					
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**						
	Específica - Adaptação	**FÍSICA**	0%	**TÉCNICA**	100%	**TÁTICA**	0%	

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	2/19/2021					
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**						
	Específica - Adaptação	**FÍSICA**	0%	**TÉCNICA**	100%	**TÁTICA**	0%	

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

000611

PLANO DE TREINO - MARÇO / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	3/22/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
	Específica - Adaptação	**FÍSICA**	0%	**TÉCNICA**	100%	**TÁTICA**	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	3/23/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
	Específica - Adaptação	**FÍSICA**	0%	**TÉCNICA**	100%	**TÁTICA**	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	3/24/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
	Específica - Adaptação	**FÍSICA**	0%	**TÉCNICA**	100%	**TÁTICA**	0%

Recesso por luto

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	3/25/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
	Específica - Adaptação	**FÍSICA**	0%	**TÉCNICA**	100%	**TÁTICA**	0%

Recesso por luto

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	2/26/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
	Específica - Adaptação	**FÍSICA**	0%	**TÉCNICA**	100%	**TÁTICA**	0%

Recesso por luto

PLANO DE TREINO - MARÇO / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	3/29/2021					
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**						
	Específica - Adaptação	**FÍSICA**	0%	**TÉCNICA**	100%	**TÁTICA**	0%	

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	3/30/2021					
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**						
	Específica - Adaptação	**FÍSICA**	0%	**TÉCNICA**	0%	**TÁTICA**	0%	

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	3/31/2021					
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**						
	Específica - Adaptação	**FÍSICA**	0%	**TÉCNICA**	0%	**TÁTICA**	0%	

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

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

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

000613

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

000614

PLANO DE TREINO - ABRIL / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	01/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

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

Feriado : Sexta feira Santa.

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

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	06/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	07/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

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

000615

PLANO DE TREINO - ABRIL / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

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

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

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

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	12/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

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

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

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

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

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

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

000616

PLANO DE TREINO - ABRIL / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HÉLCIO JOSE PINTO

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

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

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

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

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

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

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

Atividade Técnica
1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.
2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.
3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.
4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.
5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.
6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.
* Desafios : 1.1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.

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

Feriado: 21 de Abril Tiradentes.

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

000617

PLANO DE TREINO - ABRIL / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	22/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	23/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	26/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	27/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	28/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

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

000618

PLANO DE TREINO - ABRIL / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

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

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

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

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

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

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

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

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

000619

PLANO DE TREINO - MARÇO/2020

MODALIDADE/NAIPE	Voleibol Feminino
CATEGORIA	Sub 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	Luiz César da Silva Rocha

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	02/03/2020					
PERÍODO	FASE	CARGA	PAR	TES	FÍSICA	TÉCNICA	TÁTICA	
Preparatório	Básica	FÍSICA	30%	TÉC	CA	45%	TÁTICA	25%

1) Alongamento e Trabalho Preventivo para evitar Lesões.

2) Trabalho de Fundamentos (toque e Manchete) com movimentações.

3) Trabalho de Passe (P5 e P6) e Levantamento (Ajuste tecnico do Toque das Levantadoras).
Passe direcionado para o P2.5 e o levantamento feito para as birutas na P2 e P4.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	03/03/2020					
PERÍODO	FASE	CARGA	PAR	TES	FÍSICA	TÉCNICA	TÁTICA	
Preparatório	Básica	FÍSICA	30%	TÉC	CA	45%	TÁTICA	25%

01) Testes técnicos de fundamentos com objetivos e estatísticas - saque e passe - cada ação com sua pontuação conforme critérios definidos pela Comissão Técnica.

02) Trabalho de Ajustes de bola com as levantadoras e atacantes.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	04/03/2020					
PERÍODO	FASE	CARGA	PAR	TES	FÍSICA	TÉCNICA	TÁTICA	
Preparatório	Básica	FÍSICA	30%	TÉC	CA	45%	TÁTICA	25%

01) Alongamento e Trabalho Preventivo para evitar Lesões.
02) Trabalho de bloqueio e defesa - Salto no meio, passada e bloqueio pela ponta com ataque de cima da mesa. Salto no meio, passada e bloqueio pela saída com ataque de cima da mesa - Entrada de mãos.
03) Simulado de bloqueio e defesa - 04 ações - prioridades - marcação de bloqueio e posicionamento de defesa - um ataque com bloqueio pela ponta / um ataque com bloqueio pela saída / uma defesa pela P1 / uma defesa pela P5 - cada ação de bloqueio, uma bola de reposição para o lado que bloqueou.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	05/03/2020					
PERÍODO	FASE	CARGA	PAR	TES	FÍSICA	TÉCNICA	TÁTICA	
Preparatório	Básica	FÍSICA	25%	TÉC	CA	35%	TÁTICA	40%

1) Alongamento e Trabalho Preventivo para evitar Lesões.

2) Trabalho em duplas com deslocamento para bolas curtas e longas para a finalização de toque.

3) Simulado de 6x6 com distribuição de bola da levantadora sendo direcionada pelo tecnico antes da execução.
Trabalho com objetivo de acerto do bloqueio e suas bases.

4) Simulado de 6x6 com direcionamento somente da primeira bola, depois jogo livre.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	06/03/2020					
PERÍODO	FASE	CARGA	PAR	TES	FÍSICA	TÉCNICA	TÁTICA	
Preparatório	Básica	FÍSICA	30%	TÉC	CA	45%	TÁTICA	25%

01) Jogos de 6 x 6 com variações - levantadora e libero fixos:
a) Um saque e uma bola difícil para cada lado.
b) Uma bola difícil para cada lado, 01 bola para defesa na diagonal para cada lado.
c) Uma bola de reposição e uma bola contra o bloqueio na ponta de cada lado.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Abril de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000620

PLANO DE TREINO - MARÇO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	Voleibol Feminino
CATEGORIA	Sub 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	Luiz César da Silva Rocha

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	09/03/2020				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Preparatório	Básica	**FÍSICA**	30%	TÉCNICA	45%	TÁTICA	25%

1) Alongamento e Trabalho Preventivo para evitar Lesões.

2) Trabalho de Fundamentos (toque e Manchete) com movimentações.

3) Trabalho de Passe (P5 e P6) e Levantamento (Ajuste tecnico do Toque das Levantadoras).
Passe direcionado para o P2,5 e o levantamento feito para as birutas na P2 e P4.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	10/03/2020				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Preparatório	Básica	**FÍSICA**	30%	TÉCNICA	45%	TÁTICA	25%

1) Alongamento e Trabalho Preventivo para evitar Lesões.

2) Trabalho tatico de movimentações de jogo e posicionamento em quandra sem bola.

3) Exercicio de Volume treinando variações do sistema defensivo e ofensivo
Levantadora na P3 levantando bola somenta para a P2 e a Atleta tendo que atacar na diagonal ou p[illegible]igando atras do bloqueio
Levantadora na P2 levantando para o P6 ou P4. P6 atacando para as diagonais e P4 na paralela.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	11/03/2020				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Preparatório	Básica	**FÍSICA**	30%	TÉCNICA	45%	TÁTICA	25%

1) Alongamento e Trabalho Preventivo para evitar Lesões.

02) Simulado a partir da defesa/bloqueio - Um lado a levantadora na P2 e do outro lado a levantado[illegible]ra P[illegible] - Dois ataques contra o bloqueio, um ataque na diagonal para defesa e um ataque no corredor para defesa.

OBS: Correção dos sistemas já treinados, para que não tenha erro na hora dos jogos.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	12/03/2020				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Preparatório	Básica	**FÍSICA**	35%	TÉCNICA	45%	TÁTICA	25%

1) Alongamento e Trabalho Preventivo para evitar Lesões.

2) Trablho em duplas com deslocamento para bolas curtas e longas para a finalização de toque.

3) Simulado de 6x6 com distribuição de bola da levantadora sendo direcionada pelo tecnico antes da execução.
Trabalho com objetivo de acerto do bloqueio e suas bases.

4) Simulado de 6x6 com direcionamento somente da primeira bola, depois jogo livre.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	13/03/2020				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Preparatório	Básica	**FÍSICA**	35%	TÉCNICA	45%	TÁTICA	25%

01) Jogo amistoso com avaliações especificas - rendimento e eficiência - Sub 18 x Sub 16.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Abril de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000621

PLANO DE TREINO - MARÇO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	Voleibol Feminino
CATEGORIA	Sub 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	Luiz César da Silva Rocha

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	16/03/2020				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PERCENTUAIS FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA**					
Preparatório	Básica	FÍSICA	35%	TÉCNICA	45%	TÁTICA	20%

1) Alongamento e Trabalho Preventivo para evitar Lesões.

2) Trabalho de Fundamentos (toque e Manchete) com movimentações.

3) Trabalho de Passe (P5 e P6) e Levantamento (Ajuste tecnico do Toque das Levantadoras)
Passe direcionado para o P2,5 e o levantamento feito para as birutas na P2 e P4.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	De 17 a 31/03/2020				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PERCENTUAIS FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA**					
Preparatório	Básica	FÍSICA	35%	TÉCNICA	45%	TÁTICA	20%

01) POR CAUSA DA PANDEMIA EM DECORRÊNCIA DO COVID 19 E EM ATENDIMENTO AS EXIGÊNCIAS DOS ÓRGÃOS COMPETENTES NO COMBATE AO CORONA VÍRUS, OS TREINAMENTOS FICARÃO SUSPENSOS NO PERÍODO DE 17 A

31/03/2020.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**					
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PERCENTUAIS FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA**					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**					
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PERCENTUAIS FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA**					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**					
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PERCENTUAIS FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA**					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Abril de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000622

PLANO DE TREINO - MAIO/ 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	11/05/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	60%

01) Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Preparatório Especial - Pandemia referente ao Periodo Preparatório (Especial) e Fase Especifica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
02) Elaboração do Manual de Instruções como referência para a execução das atividades da categoria sub 16 e elaboração do convite para as atletas informando sobre a reunião da categoria.
03) Espianaçao para as atletas (atraves de video chamada) da rotina de atividades que foi pianejada para ser realizada durante o periodo de isolamento social, já aproveitando a aportunidade para indicar atividades e tarefas a serem realizadas até o próximo encontro.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	12/05/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	60%

01) Organização de uma video chamada com as atletas da categoria sub-16 e atleta do São José Vôlei Kelly Gomes, essa que também é ex atleta do Mackenzie E.C. A convidada contará as atletas do sub-16 como foi a sua trajetória dentro do voleibol e como alcançou suas conquistas dentro do esporte, sendo que ao final desta esplanação será permitido as atletas que fizerem perguntas a Kelly, visando sanar qualquer duvida que tenha permanecido. Após esse momento, em um momento somente com as atletas, será requisitado que estas gravem um vídeo curto contando a importância desse momento para sua trajetória.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	13/05/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	60%

01) Nesse treino será requisitado as atletas que assistam o primeiro set da final da Superliga Feminina de Voleibol da temporada de 2004/2005, disputada entre os times de Osasco e Rio de Janeiro. Além de assistir as atletas do sub-16 terão de contabilizar o número de levantamentos realizados pela levantadora Fernanda Venturini (Rio de Janeiro) quando a mesma se encontrar nas posição 1, 3 e 5 e o direcionamento dos levantamentos, por local de onde a bola foi atacada (entrada de rede, saída de rede, meio de rede, meio fundo, oposta do fundo). Será sujerido que as atletas vejam o jogo todo, pórem só tendo de realizar a contagem de levantamentos do primeiro set.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	14/05/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	60%

01) Será compartilhado com as atletas do sub-16 o link do documentário "Documentário Pátria Brasil x Cuba Atlanta 1996 volei feminino" (https://youtu.be/Yp1SBK_JyYk), para que essas tenham acesso e entendam mais sobre a hitória do voleibol mundial e sobre essa rivalidade. Apos assistir ao documentario as atletas deverao gravar um video curto expicando o que apreenderao com o video.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	15/05/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	60%

01) Neste treino será realizada uma palestra do auxiliar técnico Gabriel Fialho Leite, sobre aspectos táticos do voleibol e a elaboração conjunta de um planejamento para a mesa redonda da terça feira (19/05/2020). Dentro de sua apresentação Gabriel irá falar sobre qualidade de passe, que são avaliados com letras A, B e C e como é feita essa avaliação, além disso haverá uma explicação sobre as zonas da quadra.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Junho de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - MAIO/ 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	18/05/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	60%

01) Ação proposta para semana - Categoria sub-16 - De 18/05/2020 a 22/05/2020 (Aprendizado tático sobre voleibol e planejamento de carreira através do exemplo e aprendizado sobre a história do voleibol).

02) As atletas foram convidadas a escolher um jogo de voleibol profissional, que esteja contido na plataforma de videos Youtube e fazer um video apresentando uma breve análise da partida, esse vídeo será qualitativo e opinativo.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	19/05/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	60%

01) Organização de uma vídeo chamada com as atletas da categoria sub-16 e a campeã Mundial, atleta com longa trajetória, muitas conquistas e tendo atuado na ultima temporada (2019/2020) no Sesi/Volei Bauru, Arlene Xavier teve em sua trajetoria uma passagem pelos times de base do Mackenzie E.C. A convidada contará as atletas do sub-16 como foi a sua trajetória dentro do voleibol e como alcançou suas conquistas dentro do esporte, sendo que ao final desta esplanação será permitido as atletas que fizerem perguntas a Arlene, visando sanar qualquer duvida que tenha permanecido. Após esse momento, em um momento somente com as atletas, será requisitado que estas gravem um vídeo curto contando a importância desse momento para sua trajetória.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	20/05/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	60%

01) Para este treino foi proposto que as atletas assistissem ao vídeo "Eczacibasi VitrA Istanbul v VakıfBank Istanbul - Women's Club World Championship" (https://youtu.be/iGlbmzHvkJg), esses considerados, na época do jogo, os dois melhores times do mundo. Foi requisitado, também, que as atletas contabilizassem o número de passes A, B, C e erros que ocorreram na partida, por ambos os times e a eficiência de ataque com levantamentos oriundos de passes B, durante o primeiro set. Por ser um jogo recente e de grande relevância para o entendimento do jogo, foi sugerido que as atletas assistissem ao vídeo completo e mais de uma vez caso necessário.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	21/05/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	60%

Será compartilhado com as atletas do sub-16 o link do documentário "Meninas de Ouro | ESPN | Documentário (2016)" (https://youtu.be/evprnz5RuDw), para que essas tenham acesso e entendam mais sobre a relação da mulher com o esporte e sobre as histórias de esportes irmãos, o voleibol e o handebol. Após assistir ao documentário as atletas deverão gravar um vídeo curto falando do que apreenderam e destacam de mais importante no vídeo.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	22/05/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	60%

01) Como não foi possível exaurir todo o conteúdo proposto na apresentação da sexta feira (15/05/2020), o auxiliar técnico Gabriel Fialho Leite, juntamente a mim e nosso coordenador Sergio Vera, iremos retomar o assunto neste encontro, a partir de onde se findou o assunto.
Buscaremos também fazer uma breve recaptulação do que já foi apresentado anteriormente, no início da apresentação.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Junho de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - MAIO/ 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	25/05/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	60%

01) Ação proposta para semana - Categoria sub-16 - De 25/05/2020 a 29/05/2020 (Aprendizado tático sobre voleibol e planejamento de carreira através do entendimento do que técnicos das categorias adultas esperam dos atletas e aprendizado sobre a história do voleibol).

02) Nessa reunião também será conversado com as atletas sobre o quão importante são as atividades que estão sendo passadas diariamente a elas, sobre organização e criação de rotina, tendo em vista que essas se sintam motivadas e se empenhem mais nas atividades.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	26/05/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	60%

01) Organização de uma vídeo chamada com as atletas da categoria sub-16 e o mineiro que iniciou sua trajetória no Clube dos Oficiais da Polícia Militar, se tornou campeão mundial e atualmente é técnico do time adulto do Sesi/Volei Bauru, Anderson Oliveira Rodrigues será o convidado da semana para falar com nossas atletas. O convidado contará as atletas do sub-16 como foi a sua trajetória dentro do voleibol e como alcançou suas conquistas dentro do esporte e o que atualmente ele julga que é necessário para se tornar atleta profissional, sendo que ao final desta esplanação será permitido as atletas que fizerem perguntas ao Anderson, visando sanar qualquer dúvida que tenha permanecido. Após esse momento, em um momento somente com as atletas, será requisitado que estas gravem um vídeo curto contando a importância desse momento para sua trajetória.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	27/05/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	60%

01) Para este treino foi proposto que as atletas assistissem ao vídeo "Transmissão CBI 2019 dia 16 10 19 2ª parte" (https://youtu.be/obG-Klz8oGs), devendo focar no último jogo, o confronto entre Minas T.C e Sada Vôlei, esses que foram os melhores times do país, em sua categoria, no ano passado. Foi requisitado, também, que as atletas contabilizassem o número de passes A, B, C e erros que ocorreram na partida, por ambos os times e a eficiência de ataque com levantamentos oriundos de passes B (levando em conta o que foi conversado na palstra de sexta feira, 21/05/2020), durante o primeiro e segundo sets. Por ser um jogo recente e de grande relevância para o entendimento de uma das principais competições do ano, foi sugerido que as atletas assistissem ao vídeo completo e mais de uma vez caso necessário.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	28/05/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	60%

Será compartilhado com as atletas do sub-16 o link do documentário "Mulheres de ouro: a história de uma conquista" (https://youtu.be/q2i8cVKOdhk), para que essas tenham acesso e entendam mais sobre a relação da mulher com o voleibol e sobre as histórias campeãs de atletas brasileiras. Após assistir ao documentário as atletas deverão gravar um vídeo curto falando do que apreenderam e destacam de mais importante no vídeo.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	29/05/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	60%

01) Neste treino será realizada uma apresentado mais informações sobre aspectos táticos do voleibol. Dentro da apresentação irão haver informações sobre o bloqueio simples, duplo, e triplo, quando utilizar cada um deles, como realizar e porque utiliza-los e falar também sobre as marcações de bloqueio, fechado, aberto, meio/frente, 1,2 e bola, sendo utilizados vídeos de jogos oficiais da Superliga de voleibol para exemplificar o que esta sendo dito.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Junho de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000625

PLANO DE TREINO - MAIO/ 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	01/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Ação proposta para semana - Categoria sub-16 - De 01/06/2020 a 05/06/2020 (Aprendizado tático sobre voleibol e planejamento de carreira através da transmissão de conhecimento passada por atletas profissionais e técnicos).

02) Nessa reunião será explanado as atletas as atividades realizadas diariamente no decorrer da semana, para que dessa forma as atletas possam se programar para sua realização. Também será dito sobre a nova sequência de treinos para a semana.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	02/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Realização de mais um "Debate com personalidades do Voleibol" através de vídeo chamada desta edição com Antônio Rizola, ex técnico do Mackenzie, ex técnico das seleções brasileiras de base e atualmente é técnico da seleção da Colômbia. Rizola será o palestrante do debate "O trabalho desenvolvimento nas categorias de base". Falará para as atletas das categorias sub-15, sub 16, sub 18, expondo um pouco sobre sua história profissional, ressaltando sua interação com os atletas e o que ele considera um diferencial para um atleta de base, além de responder as perguntas das atletas.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	03/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Realização de mais um "Debate com personalidades do Voleibol" através de vídeo chamada desta edição com Henrique Furtado, ex técnico do Mackenzie, ex técnico das categorias de base do Sada/Cruzeiro e atualmente é técnico do time América Vôlei. Henrique será o palestrante do debate "Como fazer de forma vitoriosa, a transição da base para o adulto", Falará para as atletas das categorias sub-15, sub 16, sub 18, expondo um pouco sobre sua história profissional, como funciona o processo de transição das categorias de base para composição de um time adulto e o que ele considera um diferencial para um atleta de base, além de responder as perguntas das atletas.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	04/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Será realizada uma vídeo chamada unindo atletas e comissão técnica (Eu, Gabriel L. e Sergio Vera) objetivando a troca de informações entre as partes sobre o levantamento e seus aspectos táticos e técnicos. Os principais temas serão distribuição de levantamento e sistema tático e jogadas.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	05/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Neste treino será proposto a analise do jogo, da categoria sub-15, entre as equipes Fluminense e Flamengo, no Campeonato Brasileiro Interclubes (CBI) (https://www.youtube.com/watch?v=GRrg5Z5MvPQ). O objetivo desta atividade é analisar a distribuição da levantadora do Flamengo no 1° set e da levantadora do Fluminense no 2° e 3° sets, devendo separar as informações por posição ocupada pela levantadora e separar os levantamentos do sistema K1 do K2.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Julho de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - MAIO/ 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	08/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Ação proposta para semana - Categoria sub-16 - De 08/06/2020 a 12/06/2020 ((Aprendizado tático sobre voleibol e planejamento de carreira através da transmissão de conhecimento passada por atletas profissionais e técnicos).

02) Nessa reunião será realizado um feedback para as atletas sobre as atividades que foram realizadas na semana anterior e sobre as atividades entregues pelas atletas. Caso haja tempo haverá o prosseguimento da conversa de sexta-feira (05/06).

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	09/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Será compartilhado com as atletas do sub-16 o link do documentário "Brilhante: Documentário da campeã olímpica Fofão" (https://www.youtube.com/watch?v=bNDTboxAga4), para que essas tenham acesso e entendam mais sobre a história da multi campeã Hélia Souza (Fofão) e como foi trilhado seu caminho até se tornar uma das atletas de maior destaque no cenário nacional. Após assistir ao documentário as atletas deverão gravar um vídeo curto falando as reflexões que foram levantadas pelo vídeo.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	10/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Realização de mais um "Debate com personalidades do Voleibol" através de vídeo chamada desta edição com Ana Flávia Sanglard, ex central da seleção brasileira de voleibol, medalhista olímpica e mundial, atualmente é empresaria esportiva. Ana Flávia será o palestrante do debate "Carreira no voleibol e futuro das atletas de base". Falará para as atletas das categorias sub-15, sub 16, sub 18, expondo um pouco sobre sua história como atleta profissional, ressaltando sua experiência com agenciamento de atletas e o que ela considera um diferencial para um atleta de base, além de responder as perguntas das atletas.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	11/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	xxx	TÉCNICA	xxx	TÁTICA	xxx

Feriado

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	12/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Será realizada uma vídeo chamada das atletas com a comissão técnica objetivando a troca de informações entre as partes sobre o ataque e seus aspectos táticos e técnicos. Os principais temas serão recursos de ataque e como identificar o local do ataque adversário.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Julho de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000627

PLANO DE TREINO - MAIO/ 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	15/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Ação proposta para semana - Categoria sub-16 - De 15/06/2020 a 19/06/2020 (Aprendizado tático sobre voleibol através da melhora do entendimento do jogo e planejamento de carreira não só no âmbito nacional através da transmissão de conhecimento passada por atletas estrangeiros).

02) Nessa reunião será realizado um feedback para as atletas sobre o nível de comprometimento tido na semana anterior, exposição do planejamento de todas as atividades que serão realizadas no decorrer da semana. Caso haja tempo haverá a análise do jogo apresentado na conversa de sexta-feira (12/06).

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	16/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Será compartilhado com as atletas do sub-16 o link do documentário "Ouro, suor e lagrimas Filme" (https://www.youtube.com/watch?v=j6ygC5iDTek), com o objetivo de mostrar para as atletas a história de como foi a década mais vitoriosa das seleções brasileiras masculina e feminina. Um documentário que conta um recorte da história do voleibol mundial através da visão de jogadores, técnicos e jornalistas, dando as atletas uma gama de informações grande sobre a corrida olímpica. Após assistir ao documentário as atletas deverão gravar um vídeo curto falando as reflexões que foram levantadas pelo vídeo.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	17/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Realização de mais uma "Roda de conversa com um convidado" através de vídeo chamada desta edição com Ludmila Sousa, ex atleta do Mackenzie E. C., e universitária. Ludmila irá falar sobre sua experiência internacional e como foi o processo de escolha de carreira. Falará para as atletas das categorias sub 16, principalmente sobre sua vivência internacional e como conciliar esporte e estudos, além de responder as perguntas das atletas.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	18/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Nesta ocasião a proposta será um aprofundamento no debate iniciado na sexta-feira (12/06), por ser um tema muito dinâmico e muito amplo se faz necessário explorar o máximo de possibilidades e mostrar diversos exemplos para que seja feita uma boa assimilação das informações passadas.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	19/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Neste treino será proposto a analise do jogo, da categoria sub-, entre as equipes SADA e Praia Clube de Uberlândia, pela Copa SADA 2019 (https://www.youtube.com/watch?v=GRrg5Z5MvPQ). O objetivo desta atividade é anotar o direcionamento de ataque das atacantes realizados durante o 1° e 2° sets, separando a direção por função, local de ataque e por set.
Entrega da atividade até sábado (20/06).

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Julho de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000628

PLANO DE TREINO - MAIO/ 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	22/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Ação proposta para semana - Categoria sub-16 - De 22/06/2020 a 26/06/2020 (Aprendizado tático sobre voleibol através da melhora do entendimento do jogo e planejamento de carreira através da transmissão de conhecimento passada por ex atletas profissionais e atuantes).

02) Nessa reunião será realizado um feedback para as atletas sobre o nível de comprometimento tido na semana anterior, exposição do planejamento de todas as atividades que serão realizadas no decorrer da semana.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	23/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Será compartilhado com as atletas o link de 3 bases de vídeos de jogos da base, incluindo vídeos de jogos que elas participaram no ano passado (https://www.youtube.com/channel/UCSsCULzlVcLRghy6Oghqf_Q , https://www.youtube.com/c/Prov%C3%B4leicategoriasdeBase/videos e https://www.facebook.com/skylovolei/videos). Após assistir aos vídeos onde as atletas jogaram, essas deverão fazer uma seleção de momentos e jogadas as quais elas participaram no ano anterior e enviar para comissão técnica.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	24/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Realização de mais um "Debate com personalidades do Voleibol" através de vídeo chamada desta edição com Hélia Souza (Fofão), ex levantadora da seleção brasileira de voleibol, medalhista olímpica e mundial, atualmente dona da marca Fofão 7 e técnica de voleibol. Hélia será o palestrante do debate "De atleta a técnica: a paixão pelo voleibol". Está falará para as atletas das categorias sub14, sub-15, sub 16 e sub 18, expondo sua história como atleta profissional, fazendo links com o vídeo "Brilhante" e também como foi sua transição de atleta para técnica de voleibol, além de responder as perguntas das atletas.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	25/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Participação no desafio "ACE BATTLE" proposto pela Federação Mineira de Voleibol (FMV). O jogo é semelhante ao mundialmente conhecido "Batalha Naval", devendo uma equipe escolher 3, das 6, posições da quadra para sacar e a outra equipe escolher 3 posições para defender, esse processo se repetindo por 5 vezes. Ao final serão contabilizados os pontos de saque de ambas as equipes e declarada vencedora aquela que possuir mais pontos.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	26/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Neste treino será proposto a analise do jogo, da categoria sub-15, entre as equipes Mackenzie E. C. e Fluminense F. C, pela Copa SADA 2019 (https://www.youtube.com/watch?v=994otMXCAGQ). O objetivo desta atividade é que as atletas elaborem uma estratégia para equipe do Mackenzie utilizar em determinados rodízios, essa estratégia devendo englobar tanto decisões do sistema K1, quanto do K2. As levantadoras irão analisar os rodízios onde a levantadora se encontra nas posições 1, 2 e 3; centrais 2, 3 e 4; ponteiras e opostas 3, 4 e 5; líberos 4, 5 e 6. A entrega deve ser feita através de um vídeo expondo as conclusões.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Julho de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000629

PLANO DE TREINO - MAIO/ 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	29/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Ação proposta para semana - Categoria sub-16 - De 29/06/2020 a 03/07/2020 (Aprendizado tático sobre voleibol através da melhora do entendimento do jogo e planejamento de carreira através da transmissão de conhecimento passada por ex atletas profissionais e atuantes).

02) Nessa reunião será realizado um feedback para as atletas sobre o nível de comprometimento tido na semana anterior, exposição do planejamento de todas as atividades que serão realizadas no decorrer da semana.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	30/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Realização de mais uma "Roda de conversa com um convidado" através de vídeo chamada desta edição com Taina Bigi, atleta de vôlei de praia e campeã mundial representando o Brasil. Ela irá falar sobre sua experiência como atleta da modalidade e das dificuldades que encontrou durante a sua carreira. Além de responder as perguntas das atletas.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	__/__/____				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	__/__/____				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	__/__/____				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Julho de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000630

PLANO DE TREINO - JULHO/ 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	01/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Realização de mais um "Roda de conversa com Convidado Especial" através de vídeo chamada desta edição com Priscila Heldes, que é ex atleta do Mackenzie E. C, teve passagens pela Seleção Brasileira de Voleibol, nas categorias de base, começou a jogar a Superliga com 16 anos, tendo ao longo desses anos acumulado diversas vitórias. Priscila será a palestrante do debate "Carreira de atleta e suas dificuldades". Falará para as atletas das categorias sub-15, sub 16, sub 18, expondo um pouco sobre sua trajetória como atleta de base e profissional, além de todas as dificuldades e questionamentos que teve ao longo de sua trajetória, até hoje, além é claro que como ela superou essas circunstâncias adversas.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	02/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Será transmitido para as atletas do sub-16 o vídeo com exercícios para trabalhar o fundamento Bloqueio, elas deverão fazer 3 séries de 6 exercícios. Após isso algumas atletas serão selecionadas como exemplo da realização dos movimentos para as outras. As atletas deverão filmar a execução de toda a rotina de treino e mandar para os treinadores até o final do dia.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	03/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Neste treino será proposto a analise do jogo entre as equipes sub-18 de Mackenzie E. C. e Grêmio N. U., no Campeonato Brasileiro Interclubes (CBI), link (https://www.youtube.com/watch?v=PxZCikVB6Jk&t=3810s). O objetivo desta atividade é analisar quantos pontos foram feitos por cada equipe no bloqueio e quantos de contra-ataque, devendo todas as informações estarem discriminadas separadamente. A atividade deve ser entregue até o final do dia.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	06/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Ação proposta para semana - Categoria sub-16 - De 06/07/2020 a 10/07/2020 (Aprendizado tático e técnico sobre voleibol e planejamento de carreira através da transmissão de conhecimento passada por profissionais da área).

02) Nessa reunião será realizado um feedback para as atletas sobre o comprometimento destas com a entrega das atividades e será explanado o planejamento da semana. Ao final será falado um feedback das atividades que foram feitas na semana anterior.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	07/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Será compartilhado novamente com as atletas do sub-16 o vídeo com exercícios para trabalhar o fundamento Bloqueio, que foram passados a primeira vez no dia (02/07), porem dessa vez elas deverão fazer 4 séries de 10 exercícios. As atletas deverão filmar a execução de toda a rotina de treino e mandar para os treinadores até o final do dia.

02) Na parte da noite irá ocorrer a reunião com os pais das atletas para elucidá-los sobre os trabalhos que vem sendo desenvolvidos com suas filhas e como está sendo o desempenho delas.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Agosto de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - JULHO/ 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	08/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Realização de mais um "Roda de conversa com Convidado Especial" através de vídeo chamada desta edição com Alexandre Gomes, que é técnico das categorias de base do São Paulo Barueri, é assistente técnico da categoria adulta e técnico das categorias de base da Seleção Brasileira de Voleibol. Alexandre será o palestrante do debate "Disciplina no esporte". Falará para as atletas das categorias sub-15, sub 16, sub 18, expondo um pouco sobre sua visão de como a disciplina é fundamental para alcançar os seus objetivos e facilitar a transição para o profissional.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	09/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Será mostrado às atletas do sub-16 um vídeo com exercícios para trabalhar os deslocamentos do voleibol, os vídeos serão transmitidos para as atletas e comentados por mim, para que não fique dúvidas sobre a execução. Após isso algumas atletas serão selecionadas como exemplo didático para as outras. Eu estarei com as atletas durante a sessão de treino, caso haja alguma duvida e para que eu possa dar as orientações necessárias.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	10/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Debate com a atleta Amanda do Sesc - Rio com o tema "Bate Papo com Atleta", realizado as 20h do dia 10/07/2020, através do aplicativo Zoom.
02) Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com a atleta Amanda do Sesc Rio, principalmente sobre as dificuldades na carreira.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	13/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Ação proposta para semana - Categoria sub-16 - De 13/07/2020 a 17/07/2020 (Aprendizado tático e técnico sobre voleibol através da melhora do entendimento do jogo e planejamento de carreira).

02) Nessa reunião será realizado um feedback para as atletas sobre o nível de comprometimento, que vem crescendo gradualmente, exposição do planejamento de todas as atividades que serão realizadas no decorrer da semana. E também falar sobre a mudança da preparação física, onde as atletas com maior assiduidade irão poder escolher as músicas dos treinos.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	14/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Será solicitado as atletas do sub-16 que realizem novamente os exercícios para trabalhar os deslocamentos do voleibol, realizados na quinta feira (09/07). As atletas podem e devem se ajudar para relembrar os exercícios e até mesmo combinarem de fazer juntas (o que será proposto), os vídeos no entanto devem ser gravados de maneira individual e enviados até o final do dia. Caso seja necessário o treinador pode enviar a ficha de atividades do treino para nortear as atletas que precisarem, sendo que dessa vez elas terão de realizar 4 séries de 8 repetições.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Agosto de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000632

PLANO DE TREINO - JULHO/ 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	15/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Realização de mais uma "Roda de conversa com um Convidado Especial" através de vídeo chamada desta edição com Caroline Gattaz, ex atleta da Seleção Brasileira de Voleibol Adulto, vice campeã mundial em 2018 pelo Minas, clube que ainda defende. Carol Gattaz irá falar sobre o tema "As distrações do mundo moderno em relação ao profissionalismo no esporte", além de contar mais sobre a sua da sua trajetória profissional. Durante a sua palestra Carol irá apresentar sua visão das transformações que a modernidade vem trazendo para o esporte, em específico sobre o voleibol.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	16/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Será mostrado às atletas do sub-16 um vídeo com exercícios para trabalhar as movimentações do voleibol, os vídeos serão transmitidos para as atletas e comentados por mim, para que não fique dúvidas sobre a execução. Após isso algumas atletas serão selecionadas como exemplo didático para as outras. Eu estarei com as atletas durante a sessão de treino, caso haja alguma dúvida e para que eu possa dar as orientações necessárias.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	17/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Participação na partida proposta pela da Federação Mineira de Voleibol (FMV) de "ACE BATTLE". O jogo é semelhante ao mundialmente conhecido "Batalha Naval", devendo uma equipe escolher 3, das 6, posições da quadra para sacar e a outra equipe escolher 3 posições para defender, esse processo se repetindo por 5 vezes. Ao final serão contabilizados os pontos de saque de ambas as equipes e declarada vencedora aquela que possuir mais pontos.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	20/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Ação proposta para semana - Categoria sub-16 - De 20/07/2020 a 24/07/2020 (Aprendizado tático e técnico sobre voleibol através da melhora do entendimento do jogo e planejamento de carreira através da transmissão de conhecimento passada por ex atletas profissionais e atuantes).

02) Nessa reunião será realizado um feedback para as atletas sobre o nível de comprometimento que vem se mantendo bom pela maioria, exposição do planejamento de todas as atividades que serão realizadas no decorrer da semana e caso tenha tempo será feita a análise da direção de ataque de um jogo de 2019, entre Praia Clube e Clube Curitibano.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	21/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Será solicitado as atletas do sub-16 que realizem novamente os exercícios para trabalhar as movimentações do voleibol, realizados na quinta feira (16/07). As atletas podem e devem se ajudar para relembrar os exercícios e até mesmo combinarem de fazer juntas , os vídeos no entanto devem ser gravados de maneira individual e enviados até o final do dia. Caso seja necessário o treinador pode enviar a ficha de atividades do treino para nortear as atletas que precisarem, sendo que dessa vez elas terão de realizar 4 séries de 8 repetições.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Agosto de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000633

PLANO DE TREINO - JULHO/ 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	22/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Realização de mais uma "Roda de conversa com um Convidado Especial" através de vídeo chamada desta edição com Rupia Inck, ex atleta de voleibol de quadra pelo Minas Tênis Clube, chegou a disputar 2 temporadas da Superliga, jogou voleibol nos Estados Unidos da América, enquanto fazia faculdade e atualmente atua no voleibol de praia. Rupia irá falar sobre o tema "Atleta Acadêmico", além de contar mais sobre a sua da sua trajetória profissional. Durante a sua palestra Rupia irá apresentar sua visão tanto do esporte nacional, quanto do internacional, além da visão sobre o voleibol de praia.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	23/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Debate com a atleta da Seleção Brasileira, Natália Pereira, com o tema "Bate Papo sobre Voleibol", realizado as 15h do dia 23/07/2020, através do aplicativo Zoom.
02) Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com a atleta Natália, sobre carreira e o dia a dia de uma atleta de voleibol e curiosidades sobre os principais jogos e competições.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	24/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Neste treino será proposto a analise do jogo da equipe da Associação Atlética Acadêmico LUVE UFV contra a equipe de voleibol da Universidade Federal de Uberlândia (UFU), link (https://www.youtube.com/watch?v=PxZCikVB6Jk&t=3810s). O objetivo desta atividade é analisar a distribuição da levantadora da AAA LUVE durante o jogo, devendo conter na resposta também dois pontos positivos do time da Luve enquanto equipe e dois pontos a serem melhorados.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	27/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Ação proposta para semana - Categoria sub-16 - De 27/07/2020 a 31/07/2020 (Aprendizado tático sobre voleibol através da melhora do entendimento do jogo e planejamento de carreira através da transmissão de conhecimento passada por ex atletas profissionais e atuantes).

02) Nessa reunião será realizado um feedback para as atletas sobre o nível de comprometimento da semana anterior, exposição do planejamento de todas as atividades que serão realizadas no decorrer da semana.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	28/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Será mostrado às atletas do sub-16 um vídeo com exercícios para trabalhar o deslocamento e os fundamentos utilizando bola, os vídeos serão transmitidos para as atletas e comentados por mim, para que não fique dúvidas sobre a execução. Após isso algumas atletas serão selecionadas como exemplo didático para as outras. Eu estarei com as atletas durante a sessão de treino, caso haja alguma dúvida e para que eu possa dar as orientações necessárias.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Agosto de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000634

PLANO DE TREINO - JULHO/ 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	29/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	100%

01) Realização de mais uma "Roda de conversa com um Convidado Especial" através de vídeo chamada desta edição com Ana Patrícia Ramos, jogadora de voleibol de praia desde as categorias de base, atleta da Seleção Brasileira Adulta de voleibol de praia e representante de Minas Gerais nas Olimpíadas de Tóquio. Patrícia irá falar sobre o tema "A preparação e trajetória de uma atleta olímpica". Durante a sua palestra Ana Patrícia irá apresentar a sua a sua história de vida e quais os passos que ela deu até chegar onde está.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	30/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Participação no campeonato quadrangular da Federação Mineira de Voleibol (FMV) de "ACE BATTLE". O jogo é semelhante ao mundialmente conhecido "Batalha Naval", devendo uma equipe escolher 3, das 6, posições da quadra para sacar e a outra equipe escolher 3 posições para defender, esse processo se repetindo por 5 vezes. Ao final serão contabilizados os pontos de saque de ambas as equipes e declarada vencedora aquela que possuir mais pontos. Serão disputadas 2 partidas por dia, se estendendo a competição até a sexta feira.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	31/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Participação no campeonato quadrangular da Federação Mineira de Voleibol (FMV) de "ACE BATTLE". O jogo é semelhante ao mundialmente conhecido "Batalha Naval", devendo uma equipe escolher 3, das 6, posições da quadra para sacar e a outra equipe escolher 3 posições para defender, esse processo se repetindo por 5 vezes. Ao final serão contabilizados os pontos de saque de ambas as equipes e declarada vencedora aquela que possuir mais pontos.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	____/____/____				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	____/____/____				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Agosto de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000635

PLANO DE TREINO - AGOSTO/ 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	03/08/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Ação proposta para semana - Categoria sub-16 - De 03/08/2020 a 07/08/2020 (Aprendizado tático e técnico sobre voleibol e planejamento de carreira através da transmissão de conhecimento passada por profissionais da área).

02) Nessa reunião será realizado um feedback para as atletas sobre o comprometimento destas com a entrega das atividades e será explanado o planejamento da semana. Ao final será falado um feedback das atividades que foram feitas na semana anterior.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	04/08/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Será solicitado as atletas do sub-16 que realizem uma serie de exercícios envolvendo os fundamentos do voleibol. Será enviado um vídeo no grupo das atletas com as instruções de cada exercício e como devera ser realizado. O numero de repetições é passado para as atletas no grupo. Exercícios: Manchete parede, uma repetição com cada braço fazendo controle da bola e fazer com os dois braços juntos; toque na parede, controle de bola com uma mão, fazer uma serie com cada mão e toque com as duas mãos; paredão de ataque e de saque e passe.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	05/08/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Realização de mais um "Roda de conversa com Convidado Especial" através de vídeo chamada desta edição com Caio Lopes e Giuliano Sucupira os dois são técnicos da Seleção Brasileira de Vôlei de Praia e também técnicos de vôlei de quadra. Caio e Giuliano serão a palestrante do debate "Como conciliar o vôlei de quadra o de ´praia e os estudos". Falará para as atletas das categorias sub-13,14,15,16 e 18, expondo um pouco todas as dificuldades e questionamentos sobre o assunto.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	06/08/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Neste dia as atletas do sub 16 se encontram com a Comissão Tecnica pelo aplicativo Zoom e realizar um treino de fundamentos de voleibol. Será passado na manha deste dia uma mensagem para as atletas se organizarem com o material necessário e o espaço adequado. O treino será: Manchete parede, uma repetição com cada braço fazendo controle da bola e fazer com os dois braços juntos; toque na parede, controle de bola com uma mão, fazer uma serie com cada mão e toque com as duas mãos; paredão de ataque e de saque e passe.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	07/08/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Neste dia iremos ter um encontro com as atletas pela plataforma Zoom para passar as informações da Gincana "A gente é do vôlei e o vôlei é da gente", gincana essa que será da categoria sub 16 e vai acontecer entre os dias 10 s 24 de agosto. Vai ser passado para as atletas quais dias teremos provas da gincana, qual atividade teremos a cada dia, como será o critério de escolha da melhor equipe, pontuação das atividades e premiações.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Seetembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000636

PLANO DE TREINO - AGOSTO/ 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VÔLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	10/08/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Neste dia de treino teremos a primeira atividade da Gincana " A gente é do vôlei e o vôlei é da gente". A atividade do dia será um quiz de curiosidades sobre o Documentário "Pátria, a rivalidade entre Brasil e Cuba" e sobre as leves que tivemos com convidados durante a Preparatório Especial - Pandemia. A atividade vai acontecer através da plataforma Zoom e as equipes receberão seus pontos para gincana de acordo com sua classificação.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	11/08/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Neste dia de treino teremos a segunda atividade da Gincana " A gente é do vôlei e o vôlei é da gente". Na atividade do dia as atletas terão que elaborar um vídeo criando uma bola de vôlei e fazendo exercícios dos voleibol com essa bola. A atividade deverá ser encaminhada para a Comissão Técnica ate na quarta feira dia 12/08 as 12 horas. As equipes receberão seus pontos para gincana de acordo com sua pontuação. A comissão técnica fara a votação do melhor vídeo.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	12/08/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Realização de mais um "Roda de conversa com Convidado Especial" através de vídeo chamada desta edição com as ex atletas do Mackenzie Ainara e Luisa Melloni. As atletas serão as palestrantes do debate "A importância do Mackenzie na Carreira das Atletas". Falará para as atletas das categorias sub-13,15,15,16 e 18, expondo um pouco sobre sua visão de como a disciplina é fundamental para alcançar os seus objetivos e facilitar a transição para o profissional e como o Mackenzie auxiliou para alcançar esses objetivos.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	13/08/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Neste dia de treino teremos a terceira atividade da Gincana " A gente é do vôlei e o vôlei é da gente". Na atividade do dia as atletas terão que elaborar um vídeo em homenagem as famílias delas. O vídeo deve conter as atletas treinando junto com seus familiares e uma mensagem de agradecimento por todo apoio durante a sua vida. As equipes receberão seus pontos para gincana de acordo com sua pontuação. A comissão técnica fara a votação do melhor vídeo.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	14/08/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Neste dia de treino teremos a quarta atividade da Gincana " A gente é do vôlei e o vôlei é da gente". A atividade do dia será um quiz de curiosidades sobre o Mackenzie Esporte Clube. As atletas terão que pesquisar sobre a historia do clube e suas curiosidades para participar bem do quiz. A atividade vai acontecer através da plataforma Zoom e as equipes receberão seus pontos para gincana de acordo com sua classificação.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Seetembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000637

PLANO DE TREINO - AGOSTO/ 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	17/08/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Neste dia de treino teremos a quinta atividade da Gincana " A gente é do vôlei e o vôlei é da gente". A atividade do dia será o desafio da preparação fisica. O preparado fisico da equipe elaborou vários exercicios para nossa gincana. As equipes serão classificadas de 1° a 4° lugar de acordo com os resultados nos exercicios e receberão os pontos de acordo com a colocação

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	18/08/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Neste dia de treino teremos a sexta atividade da Gincana " A gente é do vôlei e o vôlei é da gente". A atividade do dia será um quiz de curiosidades sobre as equipes de voleibol da seleção brasileira nas olimpiadas de 2008,2012 e 2016. A atividade vai acontecer através da plataforma Zoom e as equipes receberão seus pontos para gincana de acordo com sua classificação

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	19/08/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Neste dia de treino teremos a sétima atividade da Gincana " A gente é do vôlei e o vôlei é da gente". Na atividade do dia as atletas terão que elaborar um video em homenagem as todas as pessoas do meio esportivo (atletas, técnicos, diretores, arbitragem e coordenadores) que estão passando por diversas dificuldades por conta do isolamento social causado pela Preparatório Especial - Pandemia do Corona Virus. As equipes receberão seus pontos para gincana de acordo com sua pontuação. A comissão técnica fara a votação do melhor video

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	20/08/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	50%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	0%

01) Neste dia de treino teremos a oitava e ultima atividade da Gincana " A gente é do vôlei e o vôlei é da gente". A atividade do dia será um quiz de curiosidades sobre regras do voleibol. A atividade vai contar com uma árbitra convidada da Federação Mineira de Voleibol para tirar duvidas sobre as perguntas do quiz e outras duvidas que as atletas possam ter sobre as regras. . A atividade vai acontecer através da plataforma Zoom e as equipes receberão seus pontos para gincana de acordo com sua classificação

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	21/08/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Realização de mais um "Roda de conversa com Convidado Especial" através de video chamada desta edição com a psicóloga Raquel Gusmão. A convidada será a palestrante do debate "Ansiedade em tempos de Preparatório Especial - Pandemia". Falará para as atletas das categorias sub-13,15,15,16 e 18, expondo um pouco sobre sua visão de como as atletas podem lidar com as situações psicológicas causadas pela Preparatório Especial - Pandemia do Corona Virus e tirar duvidas sobre a psicologia esportiva que as atletas possam ter.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Seetembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - AGOSTO/ 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	24/08/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Neste dia de treino teremos a grande final da Gincana " A gente é do vôlei e o vôlei é da gente". Iremos contar com convidados que serão jurados da ultima prova do Video em homenagem as pessoas do meio esportivo e logo após a votação o anuncio da grande equipe vencedora da gincana. As equipes serão classificadas de 1º a 4º lugar de acordo com os resultados nos exercícios e receberão as premiações devidas de cada colocação.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	25/08/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Será solicitado as atletas do sub-16 que realizem uma serie de exercícios envolvendo os fundamentos do voleibol. Será enviado um video no grupo das atletas com as instruções de cada exercício e como devera ser realizado. O numero de repetições é passado para as atletas no grupo.
Exercícios: Manchete e toque na parede, ataque e defesa, saque e passe. Todos esses exercícios com o auxilio da parede. 4 series de 30 repetições cada exercício.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	26/08/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Realização de mais uma "Roda de conversa com um Convidado Especial" através de video chamada desta edição com Gilson "mão de pilão", ex atleta de voleibol de quadra da seleção brasileira e de grandes clubes pelo mundo. Gilson irá falar sobre o tema "Respirar, Treinar e Viver do Voleibol", além de contar mais sobre a sua da sua trajetória profissional. Durante a sua palestra Gilson irá apresentar sua visão tanto do esporte nacional, quanto do internacional e tirar duvidas das atletas.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	27/08/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Será solicitado as atletas do sub-16 que realizem uma serie de exercícios envolvendo os fundamentos do voleibol. Será enviado um video no grupo das atletas com as instruções de cada exercício e como devera ser realizado. O numero de repetições é passado para as atletas no grupo.
Exercícios: Manchete e toque na parede, ataque e defesa, saque e passe. Todos esses exercícios com o auxilio da parede. 4 series de 30 repetições cada exercício, todos esses exercícios focando muito no deslocamento para a bola, chegar sempre bem posicionado para executar o fundamento.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	28/08/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Realização de mais uma "Roda de conversa com um Convidado Especial" através de video chamada desta edição com a Luana Carvalho fisioterapeuta da Seleção Brasileira de Judô. Luana irá falar sobre o tema "Os cuidados com o atleta visando a prevenção de lesões no retorno ao esporte", além de contar mais sobre a sua da sua trajetória profissional. Durante a sua palestra Luana irá apresentar sua trajetória no esporte, desde quando foi atleta de voleibol na base e no universitário e ate chegar em grandes clubes do Brasil trabalhando como fisioterapeuta.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 03 de Seetembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000639

PLANO DE TREINO - AGOSTO/ 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	31/08/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Ação proposta para semana - Categoria sub-16 - De 31/08/2020 a 04/09/2020 (Aprendizado tático e técnico sobre voleibol e planejamento de carreira através da transmissão de conhecimento passada por profissionais da área).

02) Nessa reunião será realizado um feedback para as atletas sobre o comprometimento destas com a entrega das atividades e será explanado o planejamento da semana. Ao final será falado um feedback das atividades que foram feitas na semana anterior.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	____/____/____				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	____/____/____				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	____/____/____				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	____/____/____				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Seetembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000640

PLANO DE TREINO - SETEMBRO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	01/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01: Será solicitado as atletas do sub-16 que realizem uma série de exercícios envolvendo os fundamentos do voleibol. Será enviado um vídeo no grupo das atletas com as instruções de cada exercício e como deverá ser realizado. O número de repetições será passado para as atletas no grupo.
Exercícios: Manchete na parede, uma repetição com cada braço fazendo controle da bola e fazer com os dois braços juntos, toque na parede, controle de bola com uma mão, fazer uma série com cada mão e toque com as duas mãos, paredão de ataque e de saque e passe.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	02/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01: Debate com a Nutricionista Patrícia Axer com o tema "Nutrição Esportiva, Saúde e Desempenho de Jovens Atletas", realizado as 16h do dia 02/09/2020, através do aplicativo Zoom. (Categorias Sub 16 e Sub 18).
02: Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação da Bela Papa com a Nutricionista Patrícia Axer, sobre as a importância de uma alimentação saudável na vida de uma atleta, cuidados durante o período da pandemia e pontos fundamentais da alimentação no desempenho em jogos e competições.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	03/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01: Nesta data as atletas do sub 16 se encontram com a Comissão Técnica pelo aplicativo Zoom para realizar um treino de fundamentos de voleibol. Será passado na manhã deste dia uma mensagem para as atletas se organizarem com o material necessário e o espaço adequado. O treino será: Manchete na parede, uma repetição com cada braço fazendo controle da bola e fazer com os dois braços juntos, toque na parede, controle de bola com uma mão, fazer uma série com cada mão e toque com as duas mãos, paredão de ataque e de saque e passe.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	04/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01: Nesta data as atletas receberão um vídeo do jogo entre Mackenzie x Chapecó na disputa da Superliga C em 2019. As atletas terão que fazer uma análise do jogo, da distribuição da levantadora do Mackenzie no 2º e 4º sets. E fazer uma análise crítica dos dois sets sobre as equipes (Link: https://www.youtube.com/watch?v=IRXGa70LP_4). 02:
As atletas devem gravar um vídeo passando os valores das distribuições e da crítica ao jogo.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	07/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01: Feito no dia 07/09/2020 devido ao feriado de "Comemoração da Independência do Brasil".

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Outubro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000641

PLANO DE TREINO - SETEMBRO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	08/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) As atletas farão o treino preventivo e o treino físico para quem não está treinando em academia. Será realizado também uma rápida conversa das atletas e a CT para ter um feedback das atletas sobre as atividades que estão sendo desenvolvidas e quais atividades que elas gostariam mais para finalizar o mês com essas atividades.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	09/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Nesta data as atletas do sub 16 se encontram com a Comissão Técnica pelo aplicativo Zoom para realizar um treino de fundamentos de voleibol. Será passado na manhã deste dia uma mensagem para as atletas se organizarem com o material necessário e o espaço adequado. O treino será: Manchete na parede, uma repetição com cada braço fazendo controle da bola e fazer com os dois braços juntos, toque na parede, controle de bola com uma mão, fazer uma série com cada mão e toque com as duas mãos, paredão de ataque e de saque e passe.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	10/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Nesta data as atletas treinarão saltos. Será passado uma série de saltos de ataque (passadas, movimento de balanço e salto) e saltos de bloqueios (entrada de braço, movimento de balanço de braços, passadas laterais e cruzadas e todo movimento saltando).

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	11/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizadas no mesociclo.
02) Considerações finais e orientações sobre as Ações e logísticas da Olimec Virtual 2020 e Atividades conjuntas com a equipe San Martin do Peru.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	14/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Atividades em grupo com a equipe do San Martin do Peru (Categorias Sub 14, Sub 16 e Sub 18) com a realização de exercícios programados pela Comissão Técnica da equipe do Peru.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Outubro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000642

PLANO DE TREINO - SETEMBRO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	15/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Atividades em grupo com a equipe do San Martin do Peru (Categorias Sub 14, Sub 16 e Sub 18) com a realização de exercícios programados pela Comissão Técnica da equipe do Mackenzie.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	16/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Atividades em grupo com a equipe do San Martin do Peru (Categorias Sub 14, Sub 16 e Sub 18) com a realização de exercícios programados pelos Profissionais das Áreas de Preparação Física e de Fisioterapia das equipes do San Martin e do Mackenzie.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	17/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Nesse dia tereremos uma reunião com o grupo para passar informações da OLIMEC 2020 e fazer um feedback sobre os treinos com a equipe do Peru. Reforço sobre a importância da continuação dos treinos físicos, técnicos e preventivos.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	18/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Primeiro dia do OLIMEC Virtual 2020. As atletas estão divididas em 3 equipes com atletas de outras modalidades e terão diversas atividades para serem feitas.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	21/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Segundo dia do OLIMEC Virtual 2020. As atletas estão divididas em 3 equipes com atletas de outras modalidades e terão diversas atividades para serem feitas.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Outubro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000643

PLANO DE TREINO - SETEMBRO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	22/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito de Fundamentos, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos (Categorias Sub 16 e Sub 18).
02) Circuito com 08 tipos de exercícios: toque na parede com uma das mãos (03 séries de 20 repetições); manchete para si e outra para a parede (03 séries de 20 repetições); toque para si e outro saltando para a parede (03 séries de 20 repetições); controle de bola com manchete, toque e ataque para a parede (03 séries de 20 repetições); paredão – ataque (03 séries de 20 repetições); um saque do chão para a parede (03 séries de 20 repetições); um saque saltando para a parede, com uma passada e a outra de ajuste e lançamento (03 séries de 10 repetições) e bloqueio com passada lateral e com passada cruzada (03 séries de 10 repetições). Para cada exercício, a ação deverá ter um objetivo (alvo) para melhoria e eficiência de cada gesto técnico e fundamento.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	23/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito de Fundamentos, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos (Categorias Sub 16 e Sub 18).
02) Circuito com 08 tipos de exercícios: toque na parede com uma das mãos (03 séries de 20 repetições); manchete para si e outra para a parede (03 séries de 20 repetições); toque para si e outro saltando para a parede (03 séries de 20 repetições); controle de bola com manchete, toque e ataque para a parede (03 séries de 20 repetições); paredão – ataque (03 séries de 20 repetições); um saque do chão para a parede (03 séries de 20 repetições); um saque saltando para a parede, com uma passada e a outra de ajuste e lançamento (03 séries de 10 repetições) e bloqueio com passada lateral e com passada cruzada (03 séries de 10 repetições). Para cada exercício, a ação deverá ter um objetivo (alvo) para melhoria e eficiência de cada gesto técnico e fundamento.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	24/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito de Fundamentos, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos (Categorias Sub 16 e Sub 18).
02) Circuito com 08 tipos de exercícios: toque na parede com uma das mãos (03 séries de 20 repetições); manchete para si e outra para a parede (03 séries de 20 repetições); toque para si e outro saltando para a parede (03 séries de 20 repetições); controle de bola com manchete, toque e ataque para a parede (03 séries de 20 repetições); paredão – ataque (03 séries de 20 repetições); um saque do chão para a parede (03 séries de 20 repetições); um saque saltando para a parede, com uma passada e a outra de ajuste e lançamento (03 séries de 10 repetições) e bloqueio com passada lateral e com passada cruzada (03 séries de 10 repetições). Para cada exercício, a ação deverá ter um objetivo (alvo) para melhoria e eficiência de cada gesto técnico e fundamento.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	25/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Última dia da OLIMEC Virtual 2020. As atletas estão divididas em 3 equipes com atletas de outras modalidades e terão diversas atividades para serem feitas.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	28/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Realização de uma conversa da Comissão Técnica do Mackenzie sobre a volta dos treinos. Será passada para as atletas, todos os cuidados que devem ter sobre a questão física. Seis meses de inatividade de exercícios em quadra é uma situação nunca vivenciada anteriormente e precisamos tomar todos os cuidados. Será comunicado que o Departamento de Fisioterapia e Preparação Física farão testes para avaliar quem está em condição de voltar para a quadra ou não.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Outubro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - SETEMBRO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	29/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Nesta data a categoria vai ser reunir para fazer uma análise de jogo. Vai ser analisado distribuição das levantadoras, pontos fortes e fracos do time naquele set. Esse tipo de atividade é importante para as atletas aprenderem a observar o que acontece em quadra durante um jogo de voleibol. Será analisado também, quantas bolas de K1 os times conseguirem finalizar o ponto.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	30/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Nesta data as atletas do sub 16 se encontram com a Comissão Técnica pelo aplicativo Zoom e realizar um treino de fundamentos de voleibol. Será passado na manhã deste dia uma mensagem para as atletas se organizarem com o material necessário e o espaço adequado. O treino será: Manchete na parede, uma repetição com cada braço fazendo controle da bola e fazer com os dois braços juntos, toque na parede, controle de bola com uma mão, fazer uma série com cada mão e toque com as duas mãos, saque de ataque e de saque e passe.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	__/__/__				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	__/__/__				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	__/__/__				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Outubro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000645

PLANO DE TREINO - OUTUBRO / 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA					
PERÍODO							
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA					
PERÍODO							
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	50%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	0%

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA					
PERÍODO							
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	01/10/2020				
PERÍODO							
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	80%	TÁTICA	0%

01) As atletas devem fazer um treino com bola, executando os fundamentos tecnicos do voleibol: Manchete, Toque e saltos. No mês de outubro os trabalhos serão focados na parte preventiva e fisica. Treino com a Fisitoterapia.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	02/10/2020				
PERÍODO							
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

01) Reunião com as atletas para passar algumas informações e para receber o Feed Back das atletas sobre as atividades do mês de setembro. Feed Back das atletas para saber se estao preparadas fisicamente para a volta dos treinos em quadra. Analise da Final do Campeonato Paulista adulto entra as Equipes do Osasco x Bauru.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte / MG, 09 de Novembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - OUTUBRO / 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	05/10/2020				
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

Reunião Geral Presencial no Mackenzie Esporte Clube. As atletas serão orientadas para que façam a ficha da preparação fisica e da fisioterapia para se preparem para os treinos presenciais.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	06/10/2020				
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	50%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	0%

01) Treino preventivo junto com o Fisioterepeuta Weslei, visando a volta dos treinos presenciais.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	07/10/2020				
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	50%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	0%

01) Treino fisico junto com a Prepração Fisica, visando a volta dos treinos presenciais.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	08/10/2020				
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	50%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	0%

01) Treino preventivo junto com o Fisioterepeuta Weslei, visando a volta dos treinos presenciais.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	09/10/2020				
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%

01) Reunião das atletas com a comissão tecnica para ser passado algumas informações sobre a volta presencial dos treinos. Fechar a semana de treinos e falar da importancia dos treinos fisicos e preventivos para a volta segura dos treinos.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 09 de Novembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000647

PLANO DE TREINO - OUTUBRO / 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	12/10/2020				
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

FERIADO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	13/10/2020				
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

01) Treino preventivo junto com o Fisioterepeuta Weslei, visando a volta dos treinos presenciais.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	14/10/2020				
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

01) Treino fisico junto com a Prepração Fisica, visando a volta dos treinos presenciais.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	15/10/2020				
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	0%

01) Treino preventivo junto com o Fisioterepeuta Weslei, visando a volta dos treinos presenciais.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	16/10/2020				
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%

1) Reunião Semanal para passar informações sobre a volta dos treinos e tirar duvidas. Bate Papo com a Psicologa Poliana Fraga tema: " Psicologia do Esporte: Retorno aos Treinos."

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 09 de Novembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000648

PLANO DE TREINO - OUTUBRO / 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	19/10/2020				
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

01) Reunião geral no Mackenzie para organizar a volta dos treino. As atletas serão direcionadas para fazerem a ficha da preparação fisica.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	20/10/2020				
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

01) Reunião geral com atletas e pais para esclarecimentos sobre a volta presencial dos treinamentos.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	21/10//2020				
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

01) As atletas deverão descansar para fazer os testes fisicos no dia 22/10.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	22/10/2020				
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

01) Primeiro dia presencial das atletas, elas faram testes fisicos para saber a condição fisica de cada atleta para a volta dos treinos com bola na quadra. Entrega dos premios da Gincana "A gente é do volei e o volei é da gente".

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	23/10/2020				
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%

01) Treinos no clube. Grupos divididos por posição. Grupos: Liberos com Centrais - Levantadoras - Extremidades (pontas e opostas).

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 09 de Novembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000649

PLANO DE TREINO - OUTUBRO / 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	26/10/2020				
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%

01) As atletas deverão fazer o treino da preparação fisica e fisioterapia em casa para estarem em condição para os treinos presenciais.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	27/10/2020				
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	50%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	0%

01) Primeiro treino com Bola, atividades individuiais de fundamentos do volei. Circuito: Escada de agilidade com rolamento no final; treino de força de toque; equilibrio com fundamentos (toque e manchete); descolcamento lateral; Saltos com manchete lateral no final. Exercicios coordenativos e mini volei.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	28/10/2020				
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

01) As atletas deverão fazer o treino da preparação fisica e fisioterapia em casa para estarem em condição para os treinos presenciais.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	29/10/2020				
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	25%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	25%

01) Controle de Bola com fundamentos do volei.
02) Em trios as atletas devem fazer toque e manchete e trocando de posição.
03) Mini Volei 2x2 - 3x3 - 4x4
04) Saque e Passe - Pararela e Diagonal

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	30/10/2020				
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	25%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	25%

01) Em trios as atletas devem fazer toque e manchete e trocando de posição.
02) Mini Volei 2x2 - 3x3 - 4x4
03) Saque e Passe - Pararela e Diagonal
04) Trabalho tatico de velocidade de jogo.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 09 de Novembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000650

PLANO DE TREINO - NOVEMBRO / 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	02/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	

1) Treino enviado para as atletas fazerem em casa - Treino fisico da preparação fisica.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	03/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%

1) Exercicios para prevenção de lesões. ---------- 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercicios. Fazer com que as atletas se movimentem ao maximo durante a execução dos exercicios. ---------- 3) Exercicio de Saque e passe com distancia menor - saque em paralela e em diagonal -------- 4) Saque livre com salto -------- 5) Jogo 6x6 com saque so de um lado da quadra.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	04/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

1) Treino enviado para as atletas fazerem em casa - Treino preventivo da Fisioterapia.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	05/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%

1) Exercicios para prevenção de lesões. ---------- 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercicios. Fazer com que as atletas se movimentem ao maximo durante a execução dos exercicios. ---------- 3) Exercico de passada para saque com salto, saque sendo direcionado para a diagonal e paralela. ---------- 4) 6x6 com peso diferente para ponto de saque e erro de saque.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	06/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%

1) Exercicios para prevenção de lesões. ---------- 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercicios. Fazer com que as atletas se movimentem ao maximo durante a execução dos exercicios. ---------- 3) Ataque e desesa em dupla, com controle de bola executando as três ações de jogo, depois do duas e em seguinda ataque e defesa direto. ---------- 4) Ataque de rede ------- 5) side out com reposição de bolas quando tiver erro.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 14 de Dezembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000651

PLANO DE TREINO - NOVEMBRO / 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	09/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

1) Treino enviado para as atletas fazerem em casa - Treino fisico da preparação fisica.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	10/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	30%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	20%

1) Exercicios para prevenção de lesões. ---------- 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercicios. Fazer com que as atletas se movimentem ao maximo durante a execução dos exercicios. ---------- 3) Exercicio de Defesa - dividir a quadra em 4 partes. Sequencia de 3 defesas - diagonal - paralela - pingada. ------- 4) Side Out com foco na defesa - k2 valendo mais pontos que k1

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	11/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

1) Treino enviado para as atletas fazerem em casa - Treino preventivo da Fisioterapia.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	12/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%

1) Exercicios para prevenção de lesões. ---------- 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercicios. Fazer com que as atletas se movimentem ao maximo durante a execução dos exercicios. --------- 3) Exercicos conjulgado: Saque ---- defesa -- ataque --- bloqueio --- ataque, com foco na defesa e transição para o ataque. 4) Side Out de K2 com correções na transição de jogadas e foco na bola de meio no contra ataque.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	13/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%

1) Exercicios para prevenção de lesões. ---------- 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercicios. Fazer com que as atletas se movimentem ao maximo durante a execução dos exercicios. --------- 3) Jogo 6x6 com pontuação diferente. K2 e Bloqueio valendo 3 pontos.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 14 de Dezembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000652

PLANO DE TREINO - NOVEMBRO / 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	16/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

1) Treino enviado para as atletas fazerem em casa - Treino fisico da preparação fisica.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	17/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%

1) Exercicios para prevenção de lesões. ---------- 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercicios. Fazer com que as atletas se movimentem ao maximo durante a execução dos exercicios. ---------- 3) Treino de Bloqueio - Deslocamento com passada lateral e cruzada com bloqueio, percorrendo toda a rede 4 vezes de cada lado. ---------- 4) Treino de Bloqueio, primeira parte com bloqueio simples e segunda parte com duplo. Foco total na explicação e entendimento das marcações da base do bloqueio.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	18/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

1) Treino enviado para as atletas fazerem em casa - Treino preventivo da Fisioterapia.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	19/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%

1) Exercicios para prevenção de lesões. ---------- 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercicios. Fazer com que as atletas se movimentem ao maximo durante a execução dos exercicios. ---------- 3) Treino de Bloqueio, visando ajustes da base com o levantamento. 4) Side Out com foco no Bloqueio e seus ajustes.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	20/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	50%

1) Exercicios para prevenção de lesões. ---------- 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercicios. Fazer com que as atletas se movimentem ao maximo durante a execução dos exercicios. ---------- 3) Side Out com pontuação diferente no ponto de bloqueio e quando o bloqueio encosta na bola.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 14 de Dezembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000653

PLANO DE TREINO - NOVEMBRO / 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	23/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

1) Treino enviado para as atletas fazerem em casa - Treino fisico da preparação fisica.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	24/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

01) Reunião geral com atletas e pais para esclarecimentos sobre a volta presencial dos treinamentos.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	25/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

1) Treino enviado para as atletas fazerem em casa - Treino preventivo da Fisioterapia.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	26/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

01) Primeiro dia presencial das atletas, elas faram testes fisicos para saber a condição fisica de cada atleta para a volta dos treinos com bola na quadra. Entrega dos premios da Gincana "A gente é do volei e o volei é da gente".

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	27/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%

01) Treinos no clube. Grupos divididos por posição. Grupos: Liberos com Centrais - Levantadoras - Extremidades (pontas e opostas).

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 14 de Dezembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000654

PLANO DE TREINO - NOVEMBRO / 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	30/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

1) Treino enviado para as atletas fazerem em casa - Treino fisico da preparação fisica.

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

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	25%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	25%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	25%

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 14 de Dezembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000655

PLANO DE TREINO - DEZEMBRO / 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	01/12/2020				
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%

1) Exercícios para prevenção de lesões. ---------- 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercícios. Fazer com que as atletas se movimentem ao maximo durante a execução dos exercícios. -------- 3) Exercico de passada para saque com salto, saque sendo direcionado para a diagonal e paralela. ---------- 4) 6x6 com peso diferente para ponto de saque e erro de saque.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	02/12/2020				
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

1) Treino enviado para as atletas fazerem em casa - Treino preventivo da Fisioterapia.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	03/12/2020				
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%

1) Exercícios para prevenção de lesões. ---------- 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercícios. Fazer com que as atletas se movimentem ao maximo durante a execução dos exercícios. -------- 3) Exercício de Saque e passe com distancia menor - saque em paralela e em diagonal ------ 4) Saque livre com salto ------ 5) Jogo 6x6 com saque so de um lado da quadra.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	04/12/2020				
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%

1) Parte preventiva ---- 2) Aquecimento de jogo em dupla (lançamento de bola - toque e manchete com deslocamentos e ataque e defesa) 3) Aquecimento de Rede ---- 4) Jogo com pontuações diferentes com objetivo no Bloqueio - K2)

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 06 de Janeiro de 2021
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000656

PLANO DE TREINO - DEZEMBRO / 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	07/12/2020				
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%

1) Cada atleta com uma bola, executanto uma serie de fundamentos (manchete e toque), com dificuldades para serem trabalhadas: coordenação motora, habilidade .... ---- 2) Em trios as atletas deverão fazer duas ações de toque e manchete e trocando de posição com a colega que esta a sua frente. ----- 3) Saque e passe, paralela e em diagonal. ------ 4) Saque ------- 5) Manchetão.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	08/12/2020				
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA	30%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	20%

FERIADO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	09/12/2020				
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

1) Exercicios para prevenção de lesões. ---------- 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercicios. Fazer com que as atletas se movimentem ao maximo durante a execução dos exercicios. --------- 3) Exercicos conjulgado: Saque — defesa -- ataque --- bloqueio --- ataque, com foco na defesa e transição para o ataque. 4) Side Out de K2 com correções na transição de jogadas e foco na bola de meio no contra ataque.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	10/12/2020				
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%

1) Exercicios para prevenção de lesões. ---------- 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercicios. Fazer com que as atletas se movimentem ao maximo durante a execução dos exercicios. -------- 3) Exercicos conjulgado: Bloqueio — defesa -- ataque --- bloqueio --- ataque, com foco na defesa e transição para o ataque. 4) Side Out de K2 com correções na transição de jogadas e foco nos ajustes de bloqueio.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	11/12/2020				
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%

1) Parte preventiva ---- 2) Aquecimento de jogo em dupla (lançamento de bola - toque e manchete com deslocamentos e ataque e defesa) 3) Aquecimento de Rede ---- 4) Jogo com pontuações diferentes com objetivo no Bloqueio - K2)

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 06 de Janeiro de 2021
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000657

PLANO DE TREINO - DEZEMBRO / 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	14/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%

1) Exercicios para prevenção de lesões ------ 2) Cada atleta com uma bola, executanto uma serie de fundamentos (manchete e toque), com dificuldades para serem trabalhadas: coordenação motora, habilidade .... ---- 3) Em trios as atletas deverão fazer duas ações de toque e manchete e trocando de posição com a colega que esta a sua frente. ----- 4) Saque e passe, paralela e em diagonal. ------ 5) Saque ------- 6) Manchetão.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	15/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%

1) Exercicios para prevenção de lesões. ---------- 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercicios. Fazer com que as atletas se movimentem ao maximo durante a execução dos exercicios. --------- 3) Treino de Bloqueio - Deslocamento com passada lateral e cruzada com bloqueio, percorrendo toda a rede 4 vezes de cada lado. ------- 4) Treino de Bloqueio, primeira parte com bloqueio simples e segunda parte com duplo. Foco total na explicação e entendimento das marcações da base do bloqueio.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	16/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

1) Exercicios para prevenção de lesões. ---------- 2) Saque e Passe com foco nos deslocamentos laterais. ------- 3) Saque ----- 4) Side Out - K1 com foco na virada da primeira bola.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	17/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%

1) Exercicios para prevenção de lesões. ---------- 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercicios. Fazer com que as atletas se movimentem ao maximo durante a execução dos exercicios. --------- 3) Treino de Bloqueio, visando ajustes da base com o levantamento. 4) Side Out com foco no Bloqueio e seus ajustes.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	18/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%

1) Exercicios para prevenção de lesões. ---------- 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercicios. Fazer com que as atletas se movimentem ao maximo durante a execução dos exercicios. --------- 3) Side Out com pontuação diferente no ponto de k1.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 06 de Janeiro de 2021
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000658

PLANO DE TREINO - DEZEMBRO / 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	21/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%

1) Exercicios para prevenção de lesões ------ 2) Em duplas as atletas deverão fazer toque e manchete alternando distancias e trabalhar lateralidade .... ---- 3) Em trios as atletas deverão fazer ataque e defesa com pingada, A atacante é fixa e as defensoras se revezam. ----- 4) Saque e passe, paralela e em diagonal. ------ 5) Saque ------- 6) Manchetão.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	22/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%

1) Exercicios para prevenção de lesões. ---------- 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercicios. Fazer com que as atletas se movimentem ao maximo durante a execução dos exercicios. --------- 3) Treino de Defesa - Deslocamento com passada lateral e cruzada para defesas laterais. ------- 4) Exercicios com sequencia de 3 defesas (central, diagonal, paralela). ---- 5) Side Out com pontuação maior no K2 (foco na defesa).

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	25/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

1) Exercicios para prevenção de lesões. ---------- 2) Saque e Passe com foco nos deslocamentos laterais - (diagonal e paralela) ------- 3) Saque direcionado (paralela, diagonal, curto) ----- 4) Side Out - K1 com foco no saque.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	23/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

1) Exercicios para prevenção de lesões. ---------- 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercicios. Fazer com que as atletas se movimentem ao maximo durante a execução dos exercicios. --------- 3) Side Out com pontuação negativa nos erros diretos.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	24/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%

RECESSO

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 06 de Janeiro de 2021
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000659

PLANO DE TREINO - DEZEMBRO / 2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	27/12/2020				
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%

1) Treino enviado para as atletas fazerem em casa - Treino fisico, ficha passada pelo preparador fisico.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	28/12/2020				
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%

1) Treino enviado para as atletas fazerem em casa - Treino preventivo da Fisioterapia.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	29/12/2020				
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%

1) Treino enviado para as atletas fazerem em casa - Treino fisico, ficha passada pelo preparador fisico.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	30/12/2020				
PANDEMIA		FÍSICA	25%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	

1) Treino enviado para as atletas fazerem em casa - Treino preventivo da Fisioterapia.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	31/12/2020				
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%

RECESSO

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 06 de Janeiro de 2021
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000660

PLANO DE TREINO - JANEIRO / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

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

Feriado : Festas de Final de Ano.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	04/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	05/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

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

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	07/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Fevereiro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000661

PLANO DE TREINO - JANEIRO / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	08/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	70%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercícos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	11/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Reunião com o coordenador Sergio Vera (Assuntos diversos).

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	12/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercícos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	13/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	14/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Fevereiro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000662

PLANO DE TREINO - JANEIRO / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	15/01/2021					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)						
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%	

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	18/01/2021					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)						
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%	

Circuito Fisico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercícos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	19/01/2021					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)						
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%	

Circuito Fisico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercícos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	20/01/2021					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)						
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%	

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	21/01/2021					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)						
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%	

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

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Fevereiro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000663

PLANO DE TREINO - JANEIRO / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	22/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	25/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	26/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercícos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	27/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	28/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Fevereiro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000664

PLANO DE TREINO - JANEIRO / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	29/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercicos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

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

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

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

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

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Fevereiro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000665

PLANO DE TREINO - FEVEREIRO / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

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

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercícos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

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

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercícos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

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

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

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

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

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

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

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

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

000666

PLANO DE TREINO - FEVEREIRO / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

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

Circuito Fisico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercícos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

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

Reunião com o coordenador Sergio Vera (Assuntos diversos).

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	10/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

Circuito Fisico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercícos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

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

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

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

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

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

000667

PLANO DE TREINO - FEVEREIRO / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

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

Feriado Nacional : Carnaval

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

Feriado Nacional : Carnaval

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

Circuito Fisico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercicos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

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

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

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

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

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

000668

PLANO DE TREINO - FEVEREIRO / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

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

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

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

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

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

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercícos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

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

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

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

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

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

000669

PLANO DE TREINO - FEVEREIRO / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	27/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	28/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

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

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

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

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

000670

PLANO DE TREINO - MARÇO / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	01/03/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

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

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

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

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	04/03/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

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

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

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

000671

PLANO DE TREINO - MARÇO / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	08/03/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
	Especifica - Adaptação	**FÍSICA**	0%	**TÉCNICA**	100%	**TÁTICA**	70%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercícos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	09/03/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
	Especifica - Adaptação	**FÍSICA**	0%	**TÉCNICA**	100%	**TÁTICA**	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercícos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	10/03/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
	Especifica - Adaptação	**FÍSICA**	0%	**TÉCNICA**	0%	**TÁTICA**	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercícos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	11/03/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
	Especifica - Adaptação	**FÍSICA**	0%	**TÉCNICA**	100%	**TÁTICA**	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	12/03/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
	Especifica - Adaptação	**FÍSICA**	0%	**TÉCNICA**	100%	**TÁTICA**	0%

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

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

000672

PLANO DE TREINO - MARÇO / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	15/03/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	16/03/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercícos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	17/03/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercícos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	18/03/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	19/03/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

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

000673

PLANO DE TREINO - MARÇO / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	22/03/2021				
	Específica - Adaptação	**FÍSICA**	0%	**TÉCNICA**	100%	**TÁTICA**	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	23/03/2021				
	Específica - Adaptação	**FÍSICA**	0%	**TÉCNICA**	100%	**TÁTICA**	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	24/03/2021				
	Específica - Adaptação	**FÍSICA**	0%	**TÉCNICA**	100%	**TÁTICA**	0%

Recesso por luto

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	25/03/2021				
	Específica - Adaptação	**FÍSICA**	0%	**TÉCNICA**	100%	**TÁTICA**	0%

Recesso por luto

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	26/03/2021				
	Específica - Adaptação	**FÍSICA**	0%	**TÉCNICA**	100%	**TÁTICA**	0%

Recesso por luto

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

000674

PLANO DE TREINO - MARÇO / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	29/03/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	30/03/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	31/03/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

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

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

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

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

000675

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

PLANO DE TREINO - ABRIL / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	01/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

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

Friado : Sexta feira Santa.

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

Atividade Técnica
1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.
2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.
3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.
4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.
5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.
6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.
* Desafios : 1.1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	06/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	07/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

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

000677

PLANO DE TREINO - ABRIL / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

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

Circuito Fisico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercicos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

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

Circuito Fisico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercicos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	12/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

Circuito Fisico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercicos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

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

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

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

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

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

000678

PLANO DE TREINO - ABRIL / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

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

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

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

Circuito Fisico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercicos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

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

Circuito Fisico - Técnico de Fundamentos
* 6 Exercicos Combinados
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).
*3 : Manchete na parede com perna direta a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)
*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

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

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

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

Feriado: 21 de Abril Tiradentes.

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

000679

PLANO DE TREINO - ABRIL / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	22/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	23/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	26/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	27/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	28/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

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

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

000680

PLANO DE TREINO - ABRIL / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELCIO JOSE PINTO

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

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

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

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

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

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

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

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

000681

PLANO DE TREINO - MARÇO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	Voleibol Feminino
CATEGORIA	Sub 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	Luiz César da Silva Rocha

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	02/03/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório	Básica	FÍSICA	30%	TÉCNICA	45%	TÁTICA	25%

01) Trabalho de saque com salto e agressividade no golpe - Saques da P1 e P5 para a diagonal. 03 saques certos de cada posição.
02) Trabalho de passe com deslocamento e levantamento para as birutas nas extremidades. Pela P5, desloca para o cone lateral e executa o passe. Pela P1, desloca para o cone do fundo, desloca para o cone da frente e executa o passe.
03) Trabalho de vôlei 5 x 5 - Técnico repõe a bola sempre na líbero. Um lado, levantadora na P1 e ações de ataque somente pela saída e do outro lado, levantadora na P2 e ações de ataque somente pela ponta. Padrão na marcação do bloqueio e sistema de defesa.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	03/03/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório	Básica	FÍSICA	30%	TÉCNICA	45%	TÁTICA	25%

01) Testes técnicos de fundamentos com objetivos e estatísticas - saque e passe - cada ação com uma pontuação conforme critérios definidos pela Comissão Técnica.
02) Jogos de 2 x 2 - ataque só para a diagonal - bolas de reposição através do Técnico.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	04/03/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório	Básica	FÍSICA	30%	TÉCNICA	45%	TÁTICA	25%

01) Trabalho de bloqueio e defesa - Salto no meio, passada e bloqueio pela ponta com ataque de cima da mesa. Salto no meio, passada e bloqueio pela saída com ataque de cima da mesa - Entrada de mãos.
020 Simulado de bloqueio e defesa - 04 ações - prioridades - marcação de bloqueio e posicionamento de defesa - um ataque com bloqueio pela ponta / um ataque com bloqueio pela saída / uma defesa pela P1 / uma defesa pela P5. A cada ação de bloqueio, uma bola de reposição para o lado que bloqueou.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	05/03/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório	Básica	FÍSICA	30%	TÉCNICA	45%	TÁTICA	25%

Trabalhos no Vôlei de Praia:
01) Lançamento de bola de domínio de bola para execução de toque e manchete.
02) Trabalho de levantamento mais perto (fechado). De um lado, lançamento na extremidade e centro levanta e do outro lado, lançamento no centro, extremidade levanta.
03) 4 x 4 - marcação de bloqueio e posicionamento de defesa, além de cantada em relação ao levantamento e ataque. Levantamento da P1 e quando defender, P5 levanta. P1 e P5 atacam pelo meio.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	06/03/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório	Básica	FÍSICA	30%	TÉCNICA	45%	TÁTICA	25%

01) Jogos de 5 x 5 com variações - levantadora e líbero fixos:
a) Um saque e uma bola difícil para cada lado.
b) Uma bola difícil para cada lado, 01 bola para defesa na diagonal para cada lado.
c) Uma bola de reposição e uma bola contra o bloqueio na ponta de cada lado.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Abril de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000682

PLANO DE TREINO - MARÇO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	Voleibol Feminino
CATEGORIA	Sub 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	Luiz César da Silva Rocha

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	09/03/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório	Básica	FÍSICA	30%	TÉCNICA	45%	TÁTICA	25%

Trabalhos de vôlei de praia e de vôlei de quadra:
01) VP - Trabalho de passe e levantamento - desloca para o cone lateral, executa o passe e centro levanta para a referência (levantamento fechado).
02) VP - 2 x 2 com ações determinadas - um ataque na diagonal, um lob no corredor, uma defesa de reco da bloqueadora.
03) VQ - Passe com deslocamento e passe passe a biruta na P3. Desloca no cone do fundo, cone lateral, cone do meio e executa o passe. Todo passe executado, trabalho das levantadoras para as extremidades - precisão e regularidade

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	10/03/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório	Básica	FÍSICA	30%	TÉCNICA	45%	TÁTICA	25%

01) Trabalho de deslocamento e levantamento - saindo da P1, cone a frente, cone de fora e levanta para a saída com bolas lançadas pela P5.
02) Bloqueio na saída, passa por baixo do obstáculo e levanta para a ponta (bolas lançadas pela P5).
03) Trabalho simulado a partir do levantamento com padrão na marcação do bloqueio e sistema de defesa - Lançamentos do técnico para levantamentos direto: uma bola difícil, uma bola para a maior distância e uma bola para central.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	11/03/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório	Básica	FÍSICA	30%	TÉCNICA	45%	TÁTICA	25%

01) Trabalho de deslocamento e recuperação de bola - desloca da P1 e recupera bola na P5 e depois desloca da P5 e recupera bola na P1.
02) Salto sobre o cone com passada lateral e bloqueia nas extremidades com entrada de mãos - Ponta marcação 1 e na saída marcação 2.
03) Simulado a partir da defesa/bloqueio - Um lado a levantadora na P2 e do outro lado a levantadora na P1 - Dois ataques contra o bloqueio, um ataque na diagonal para defesa e um ataque no corredor para defesa.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	12/03/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório	Básica	FÍSICA	35%	TÉCNICA	45%	TÁTICA	25%

Trabalhos no Vôlei de Praia:
01) Lançamentos para domínio dos gestos conjugados de manchete e toque.
02) Lançamentos das extremidades para o centro levantar. Levantamento perto e ajuste da passada para ataque mais forte e eficiente.
03) Jogos de 2 x 2 - Para confirmar o ponto tem que vencer o rally. Jogo de 03 pontos.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	13/03/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório	Básica	FÍSICA	35%	TÉCNICA	45%	TÁTICA	25%

01) Jogo amistoso com avaliações específicas - rendimento e eficiência - Sub 18 x Sub 16.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Abril de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000683

PLANO DE TREINO - MARÇO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	Voleibol Feminino
CATEGORIA	Sub 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	Luiz César da Silva Rocha

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	16/03/2020				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA**	**PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**				
Preparatório	Básica	FÍSICA	35%	TÉCNICA	45%	TÁTICA	20%

Trabalhos de vôlei de praia e de vôlei de quadra:
01) VP - Trabalho de levantamento de toque e de manchete com correção da postura e equilíbrio para a execução do fundamento em todos os aspectos.
02) VP - 2 x 2 com ações determinadas - um ataque na diagonal, um lob no corredor, uma defesa de reco da bloqueadora e uma bola de reposição para os dois lado.
03) Trabalhos específicos - deslocamento - ponteiras e levantadoras - passe e levantamento - regularidade e precisão, com correção da postura e gestos técnicos.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	De 17 a 31/03/2020				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA**	**PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**				
Preparatório	Básica	FÍSICA	35%	TÉCNICA	45%	TÁTICA	20%

01) POR CAUSA DA PANDEMIA EM DECORRÊNCIA DO COVID 19 E EM ATENDIMENTO AS EXIGÊNCIAS DOS ÓRGÃOS COMPETENTES NO COMBATE AO CORONA VÍRUS, OS TREINAMENTOS FICARÃO SUSPENSOS NO PERÍODO DE 17 A 31/03/2020.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**					
PERÍODO	**FASE**	**CARGA**	**PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**				
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**					
PERÍODO	**FASE**	**CARGA**	**PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**				
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**					
PERÍODO	**FASE**	**CARGA**	**PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**				
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Abril de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000684

PLANO DE TREINO - MAIO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	11/05/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
02) Elaboração do Manual de Instruções como referência para a execução das atividades da categoria sub 18 e Elaboração do Convite para as atletas informando sobre a reunião da categoria.
03) Definição de modelo de logísticas para a realização de atividades junto a categoria sub 18, podendo ser alterado conforme as necessidades do planejamento.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	12/05/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Organização da Reunião com as atletas da categoria sub 18 para esclarecimentos das novas ações a serem adotadas durante o período da Pandemia, seguindo as orientações do Manual de Instruções elaborada pela Comissão Técnica, com o cumprimento das atividades determinadas, envio da execução da tarefa conforme objetivo de cada uma (ou relatório, ou foto ou vídeo), além do envio também, do PSR e PSE como forma de acompanhar o desempenho de cada atleta na execução das atividades físicas e técnicas.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	13/05/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Análise do tipo de cada levantamento das levantadoras da equipe de MG, conforme a característica definida no Manual de Fundamentos, colocando na Tabela criada, a quantidade executada no jogo para cada tipo de levantamento (Analisar somente os levantamentos em função da recepção - K1).
02) Os dados colhidos por cada atleta irão gerar estatísticas de porcentagem e gráfico para cada tipo de levantamento (Colocar os dados na planilha elaborada). Como o jogo é em 03 (três) sets com várias informações, o prazo para entrega do trabalho com as devidas determinações, será até as 15h do dia 15/05/2020.
03) Os links com a proposta da atividade e do jogo a ser estudado serão enviados para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 18, bem como a planilha do excell para a realização da tarefa (o envio do trabalho deverá ser no formato de PDF).

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	14/05/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Análise do tipo de cada levantamento das levantadoras da equipe de MG, conforme a característica definida no Manual de Fundamentos, colocando na Tabela criada, a quantidade executada no jogo para cada tipo de levantamento (Analisar somente os levantamentos em função da recepção - K1).
02) Apresentação para as atletas através do Power Point de slides sobre o tema "A importância dos números no voleibol", citando pontos fundamentais sobre as formas de análises de jogos e estatísticas.
03) Acompanhamento dos trabalhos, esclarecimentos das dúvidas e orientações para as atletas sobre os objetivos da tarefa determinada, salientando que os dados colhidos serão de extrema importância para futuros estudos de análises de jogos de voleibol.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	15/05/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Recebimento dos trabalhos de análises de jogo e estatísticas com os dados para cada tipo de levantamento conforme o Manual de Fundamentos elaborado pela Comissão Técnica.
02) Feedback da Comissão Técnica para as atletas da categoria sub 18 sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para a semana, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos.
03) Explicação sobre a dinâmica dos trabalhos para o período de 18 a 22/05/2020 (Categoria Sub 18), com a realização de circuito de gestos técnicos (toque e manchete), com um desafio final proposto pela Comissão Técnica.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Junho de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - MAIO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	18/05/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Ação/Atividade Proposta para a semana – Categoria Sub 18 - De 18 a 22/05/2020 (Circuito de Controle de Bola, Correção do Gesto Técnico e Desafio).
02) Circuito de 3 voltas, com 05 tipos de exercícios (toque, manchete, controle de bola e postura), através de número de séries para cada exercício. A cada volta, descanso de um minuto.
03) O circuito será realizado em grupo, através de reunião pelo aplicativo Zoom, conforme horário estabelecido pela Comissão, para as orientaçoes, observaçoes e correçoes que se fizerem necessarias.
04) Em relação ao desafio, cada atleta devera enviar um video demonstrando a execução do exercício, citando o dia do desafio, o nome, data de nascimento e categoria (video de no máximo um minuto).
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	19/05/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito Técnico, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
02) Circuito de 3 voltas, com 05 tipos de exercícios (toque, manchete, controle de bola e postura), através de número de séries para cada exercício.
03) A cada volta, descanso de um minuto.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	20/05/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito Técnico, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
02) Circuito de 3 voltas, com 05 tipos de exercícios (toque, manchete, controle de bola e postura), através de número de séries para cada exercício.
03) A cada volta, descanso de um minuto.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	21/05/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito Técnico, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
02) Circuito de 3 voltas, com 05 tipos de exercícios (toque, manchete, controle de bola e postura), através de número de séries para cada exercício.
03) A cada volta, descanso de um minuto.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	22/05/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Acompanhamento e observações sobre a execução do desafio da semana, com as devidas orientações para alcançar os objetivos estabelecidos.
02) Desafio com a execução de 30 toques para a parede em grau de dificuldade difícil (toques executados sempre em posição de abdominal e com as pernas elevadas).
03) Cada atleta enviará um vídeo (citando o nome, data de nascimento e categoria), de no máximo 1 minuto, executando o desafio proposto.
04) Feedback da Comissao Tecnica para as atletas da categoria sub 18 sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para a semana, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos.
05) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para a semana de 25 a 29/05/2020 (Categoria Sub 18).
06) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Junho de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000686

PLANO DE TREINO - MAIO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	25/05/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Ação/Atividade Proposta para a semana – Categoria Sub 18 - De 25 a 29/05/2020 (Circuito de Movimentação, Controle de Bola, Correção/Execução do Gesto Técnico e Desafio).
02) Circuito de 3 voltas, com 05 tipos de exercícios (movimentação, controle de bola, toque e manchete), através de número de séries para cada exercício. A cada volta, descanso de um minuto.
03) O circuito será realizado em grupo, através de reunião pelo aplicativo Zoom, conforme horário estabelecido pela Comissão, para as orientaçoes, observaçoes e correçoes que se fizerem necessanas.
04) Em relação ao desafio, cada atleta devera enviar um video demonstrando a execução do exercício, citando o dia do desafio, o nome, data de nascimento e categoria (video de no máximo um minuto).
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	26/05/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito Técnico, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
02) Circuito de 3 voltas, com 05 tipos de exercícios (movimentação, controle de bola, toque e manchete), através de número de séries para cada exercício.
03) A cada volta, descanso de um minuto.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	27/05/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito Técnico, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
02) Circuito de 3 voltas, com 05 tipos de exercícios (movimentação, controle de bola, toque e manchete), através de número de séries para cada exercício.
03) A cada volta, descanso de um minuto.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	28/05/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito Técnico, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
02) Circuito de 3 voltas, com 05 tipos de exercícios (movimentação, controle de bola, toque e manchete), através de número de séries para cada exercício.
03) A cada volta, descanso de um minuto.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	29/05/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Acompanhamento e observações sobre a execução do desafio da semana, com as devidas orientações para alcançar os objetivos estabelecidos.
02) Desafio de controle de bola usando as partes do corpo (manchete, toque, braço direito, braço esquerdo, cabeça, joelho direito, joelho esquerdo, pé direito e pé esquerdo – realizar 05 sequências, sem deixar a bola cair).
03) Cada atleta enviará um video (citando o nome, data de nascimento e categoria), de no máximo 1 minuto, executando o desafio proposto.
04) Feedback da Comissao Tecnica para as atletas da categoria sub 18 sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para a semana, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos.
05) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para a semana de 01 a 05/06/2020 (Categoria Sub 18).
06) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Junho de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000687

PLANO DE TREINO - JUNHO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	01/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Ação/Atividade Proposta para a semana - Categoria Sub 18 – De 01 a 05/06/2020: Desafio dos Jogos Olímpicos proposto pela atleta mineira, Ana Patrícia, que vai disputar as Olimpíadas de Tóquio em 2021 na modalidade de vôlei de praia.
02) Circuito denominado PATRÍCIA, a ser realizado de terça a quinta (de 02 a 05/06/2020), sendo que na sexta (05/06/2020), será o desafio (quem escrever o nome da atleta mais vezes, executando os exercícios propostos no intervalo de 30 minutos - envio de vídeo pelas atletas).
03) Circuito com 08 tipos de exercícios: pular corda (30 saltos), agachamento (20 agachamentos), twist com bola (20 repetições – 10 para cada lado), recuo com passada de ataque (05 repetições), ida e volta executando o toque (10 metros ou 12 toques), corrida lateral ida e volta (10 metros), ida e volta executando a manchete (10 metros ou 12 manchetes) e abdominal remador (20 repetições).
04) O circuito será realizado em grupo, através de reunião pelo aplicativo Zoom, conforme horário estabelecido pela Comissão, para as orientações, observações e correções que se fizerem necessárias.
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	02/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito – Desafio dos Jogos Olímpicos (Atleta Ana Patrícia do Vôlei de Praia), com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
02) Circuito com 08 tipos de exercícios: pular corda (30 saltos), agachamento (20 agachamentos), twist com bola (20 repetições – 10 para cada lado), recuo com passada de ataque (05 repetições), ida e volta executando o toque (10 metros ou 12 toques), corrida lateral ida e volta (10 metros), ida e volta executando a manchete (10 metros ou 12 manchetes) e abdominal remador (20 repetições).
03) Debate com o Professor e Técnico Antônio Rizola, ex-técnico das Seleções Brasileiras de Base e atual técnico da Seleção da Colômbia, com o tema "O trabalho desenvolvido nas categorias de base", realizado as 14h30 do dia 02/06/2020, através do aplicativo Zoom.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	03/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Debate com o Professor e Técnico Henrique Furtado, ex-técnico do Mackenzie Esporte Clube e atual técnico do América Vôlei na Superliga, com o tema "Como fazer de forma vitoriosa, a transição da base para o adulto", realizado as 16h do dia 03/06/2020, através do aplicativo Zoom.
02) Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com o Técnico Henrique Furtado, principalmente sobre a importância do trabalho de base, responsabilidades e compromissos com treinos, preparação física e prevenção de lesões.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	04/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito – Desafio dos Jogos Olímpicos (Atleta Ana Patrícia do Vôlei de Praia), com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
02) Circuito com 08 tipos de exercícios: pular corda (30 saltos), agachamento (20 agachamentos), twist com bola (20 repetições – 10 para cada lado), recuo com passada de ataque (05 repetições), ida e volta executando o toque (10 metros ou 12 toques), corrida lateral ida e volta (10 metros), ida e volta executando a manchete (10 metros ou 12 manchetes) e abdominal remador (20 repetições).
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	05/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Acompanhamento e observações sobre a execução do desafio da semana, com as devidas orientações para alcançar os objetivos estabelecidos.
02) Circuito com 08 tipos de exercícios: pular corda (30 saltos), agachamento (20 agachamentos), twist com bola (20 repetições – 10 para cada lado), recuo com passada de ataque (05 repetições), ida e volta executando o toque (10 metros ou 12 toques), corrida lateral ida e volta (10 metros), ida e volta executando a manchete (10 metros ou 12 manchetes) e abdominal remador (20 repetições).
03) Desafio: quem escrever o nome da atleta PATRÍCIA mais vezes, executando os exercícios propostos no intervalo de 30 minutos.
04) Cada atleta deverá enviar um vídeo demonstrando a execução dos exercícios, citando o dia do desafio, o nome, data de nascimento e categoria.
05) : Feedback da Comissão Técnica para as atletas sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para a semana, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação da semana seguinte. 06)
Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para a semana de 08 a 12/06/2020 (Categoria Sub 18).
07) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Julho de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000688

PLANO DE TREINO - JUNHO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	08/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Ação/Atividade Proposta para a semana - Categoria Sub 18 – De 08 a 12/06/2020: Análise de jogo de Voleibol (Fonte de Consulta - Jogo de Voleibol Feminino, válido pela Semifinal do CBS/2018 realizado em São Sebastião do Paraíso - MG, entre as equipes de MG x RJ - Categoria Sub 18 - link - https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=eRfdypCEr4M).
02) Analisar o tipo de cada passe da equipe de MG (o jogo todo), conforme critérios adotados pela Comissão Técnica, colocando na Tabela criada, a quantidade executada no jogo para cada tipo de passe (Analisar somente os passes de MG – Passe A/B/C/D/E).
03) Os dados colhidos por cada atleta, irão gerar estatísticas de porcentagem e gráfico para cada tipo de passe (Colocar os dados na planilha elaborada).
04) Como o jogo é em 03 (três) sets com várias informações, o prazo para entrega do trabalho com as devidas determinações, será até as 16h do dia 30/06/2020.
05) O link do jogo a ser estudado com as instruções sobre a forma de execução da atividade, serão enviados para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 18, bem como a planilha do excell para a realização da tarefa (o envio do trabalho deverá ser no formato de PDF).
06) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	09/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Apresentação para as atletas através do Power Point de slides sobre o tema "Análises do passe conforme critérios adotados pela Comissão Técnica", citando os pontos fundamentais sobre as formas de observações para cada ação executada.
02) Acompanhamento dos trabalhos, esclarecimentos das dúvidas e orientações para as atletas sobre os objetivos da tarefa determinada, salientando que os dados colhidos serão de extrema importância em todos os aspectos.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	10/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Debate com a ex-atleta e empresária Ana Flávia, com o tema "Carreira no voleibol e futuro das atletas de base", realizado as 16h do dia 10/06/2020, através do aplicativo Zoom.
02) Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com a Empresária Ana Flávia, principalmente sobre as ações para gerenciamento da carreira de atleta e consequências para o futuro em relação ao Período de Pandemia.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	11/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	xxx	TÉCNICA	xxx	TÁTICA	xxx

01) Folga no dia 11/06/2020 devido ao feriado de "Corpus Cristi".

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	12/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Apresentação para as atletas do jogo entre Brasil x Holanda (naipe masculino), válido pela fase classificatória das Olimpíadas de Atenas/2004, para observações e variações das qualidades de cada passe (partes do jogo) e as opções de levantamentos em relação ao K1 (análises somente da equipe do Brasil).
02) Esclarecimentos das dúvidas e orientações para as atletas sobre os objetivos das observações de cada fundamento, salientando a importância da eficiência de leitura de jogo de acordo com a execução da ação do momento para alcançar o objetivo final (o ponto).
03) Feedback da Comissão Técnica para as atletas sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para a semana, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação da semana seguinte.
04) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para a semana de 15 a 19/06/2020 (Categoria Sub 18).
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Julho de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000689

PLANO DE TREINO - JUNHO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	15/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Ação/Atividade Proposta para a semana – De 15 a 19/06/2020: Circuito de Fundamentos com 08 (oito) exercícios e respectivo número de repetições determinados para cada tipo de exercício, enviado para o Grupo de Whatsapp da Categoria através do link - https://www.youtube.com/watch?v=rPaBSDsh4Bo, com as devidas orientações e objetivos.
02) Circuito com 08 tipos de exercícios: toque na parede com uma das mãos (03 séries de 20 repetições), manchete pra si e outra para a parede (03 séries de 20 repetições), toque pra si e outro saltando para a parede (03 séries de 20 repetições), controle de bola com manchete, toque e ataque para a parede (03 séries de 20 repetições), paredão – ataque (03 séries de 20 repetições), um saque do chão para a parede (03 séries de 20 repetições), um saque saltando para a parede, com uma passada e a outra de ajuste e lançamento (03 séries de 10 repetições) e bloqueio com passada lateral e com passada cruzada (03 séries de 10 repetições).
03) O circuito com os 08 (oito) exercícios e respectivo número de repetições, deverá ser feito em duas voltas.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	16/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito de Fundamentos, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
02) Circuito com 08 tipos de exercícios: toque na parede com uma das mãos (03 séries de 20 repetições), manchete pra si e outra para a parede (03 séries de 20 repetições), toque pra si e outro saltando para a parede (03 séries de 20 repetições), controle de bola com manchete, toque e ataque para a parede (03 séries de 20 repetições), paredão – ataque (03 séries de 20 repetições), um saque do chão para a parede (03 séries de 20 repetições), um saque saltando para a parede, com uma passada e a outra de ajuste e lançamento (03 séries de 10 repetições) e bloqueio com passada lateral e com passada cruzada (03 séries de 10 repetições). Circuito a ser executado em duas voltas.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	17/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Debate com as ex-atletas do Mackenzie, Anna Molinari e Kelly Gomes, com o tema "Início, oportunidades, evolução na carreira e perspectivas para o futuro", realizado as 16h do dia 17/06/2020, através do aplicativo Zoom.
02) Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com as ex-atletas Anna Molinari e Kelly Gomes, principalmente sobre a vontade de ser atleta, superando e lidando com as dificuldades para seguir a carreira no alto rendimento.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	18/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito de Fundamentos, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
02) Circuito com 08 tipos de exercícios: toque na parede com uma das mãos (03 séries de 20 repetições), manchete pra si e outra para a parede (03 séries de 20 repetições), toque pra si e outro saltando para a parede (03 séries de 20 repetições), controle de bola com manchete, toque e ataque para a parede (03 séries de 20 repetições), paredão – ataque (03 séries de 20 repetições), um saque do chão para a parede (03 séries de 20 repetições), um saque saltando para a parede, com uma passada e a outra de ajuste e lançamento (03 séries de 10 repetições) e bloqueio com passada lateral e com passada cruzada (03 séries de 10 repetições). Circuito a ser executado em duas voltas.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	19/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito de Fundamentos, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
02) Circuito com 08 tipos de exercícios: toque na parede com uma das mãos (03 séries de 20 repetições), manchete pra si e outra para a parede (03 séries de 20 repetições), toque pra si e outro saltando para a parede (03 séries de 20 repetições), controle de bola com manchete, toque e ataque para a parede (03 séries de 20 repetições), paredão – ataque (03 séries de 20 repetições), um saque do chão para a parede (03 séries de 20 repetições), um saque saltando para a parede, com uma passada e a outra de ajuste e lançamento (03 séries de 10 repetições) e bloqueio com passada lateral e com passada cruzada (03 séries de 10 repetições). Circuito a ser executado em duas voltas.
03) Feedback da Comissão Técnica para as atletas sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para a semana, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação da semana seguinte.
04) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para a semana de 15 a 19/06/2020 (Categoria Sub 18).
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Julho de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000690

PLANO DE TREINO - JUNHO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	22/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Ação/Atividade Proposta para a semana – Dias 22, 23 e 25/06/2020: Circuito de Fundamentos com 08 (oito) exercícios e respectivo número de repetições determinados para cada tipo de exercício, enviado para o Grupo de Whatsapp da Categoria através do link - https://www.youtube.com/watch?v=rPaBSDsh46o, com as devidas orientações e objetivos.
02) Circuito com 08 tipos de exercícios: toque na parede com uma das mãos (03 séries de 20 repetições), manchete pra si e outra para a parede (03 séries de 20 repetições), toque pra si e outro saltando para a parede (03 séries de 20 repetições), controle de bola com manchete, toque e ataque para a parede (03 séries de 20 repetições), paredão – ataque (03 séries de 20 repetições), um saque do chão para a parede (03 séries de 20 repetições), um saque saltando para a parede, com uma passada e a outra de ajuste e lançamento (03 séries de 10 repetições) e bloqueio com passada lateral e com passada cruzada (03 séries de 10 repetições). Para cada exercício, a ação deverá ter um objetivo (alvo) para melhoria e eficiência de cada gesto técnico e fundamento.
03) O circuito com os 08 (oito) exercícios e respectivo número de repetições, deverá ser feito em duas voltas.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	23/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito de Fundamentos, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
02) Circuito com 08 tipos de exercícios: toque na parede com uma das mãos (03 séries de 20 repetições), manchete pra si e outra para a parede (03 séries de 20 repetições), toque pra si e outro saltando para a parede (03 séries de 20 repetições), controle de bola com manchete, toque e ataque para a parede (03 séries de 20 repetições), paredão – ataque (03 séries de 20 repetições), um saque do chão para a parede (03 séries de 20 repetições), um saque saltando para a parede, com uma passada e a outra de ajuste e lançamento (03 séries de 10 repetições) e bloqueio com passada lateral e com passada cruzada (03 séries de 10 repetições). Circuito a ser executado em duas voltas. Para cada exercício, a ação deverá ter um objetivo (alvo) para melhoria e eficiência de cada gesto técnico e fundamento.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	24/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Debate com a ex-atleta da Seleção Brasileira, Hélia - "Fofão", com o tema "De atleta a técnica: a paixão pelo voleibol", realizado as 16h do dia 24/06/2020, através do aplicativo Zoom.
02) Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com a ex-atleta da Seleção Brasileira Fofão, principalmente sobre a experiência de ser atleta e de ser técnica, dificuldades e maiores alegrias na carreira, principais jogos e competições e curiosidades sobre as equipes que atuou e vida pessoal.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	25/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito de Fundamentos, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
02) Circuito com 08 tipos de exercícios: toque na parede com uma das mãos (03 séries de 20 repetições), manchete pra si e outra para a parede (03 séries de 20 repetições), toque pra si e outro saltando para a parede (03 séries de 20 repetições), controle de bola com manchete, toque e ataque para a parede (03 séries de 20 repetições), paredão – ataque (03 séries de 20 repetições), um saque do chão para a parede (03 séries de 20 repetições), um saque saltando para a parede, com uma passada e a outra de ajuste e lançamento (03 séries de 10 repetições) e bloqueio com passada lateral e com passada cruzada (03 séries de 10 repetições). Circuito a ser executado em duas voltas. Para cada exercício, a ação deverá ter um objetivo (alvo) para melhoria e eficiência de cada gesto técnico e fundamento.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	26/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Avaliações do Grupo sobre as atividades que estão sendo realizadas durante o Período de Pandemia, com a apresentação de slides sobre o Planejamento/Ciclo das ações a serem executadas a cada dia do microciclo.
02)Apresentação de Slides sobre a Avaliação de Evolução das Atletas e seus respectivos critérios e notas de avaliação para cada item. Cada atleta deverá entregar para a Comissão Técnica, um Relatório com a avaliação pessoal de desempenho de cada critério (Nota de 05 a 10) até as 12h do dia 29/06/2020.
03) Definição do microciclo de treinos da categoria sub 18, sendo no período de sexta a quinta do microciclo seguinte (07 dias).
04) Considerações finais e orientações sobre as propostas de treinamento para os microciclos de 26/06/2020 a 02/07/2020 e de 03 a 09/07/2020: Estatísticas de Saque, Recebimento de Trabalhos, Debates com Personalidades do Voleibol e Planejamento de Atividades que serão elaboradas exclusivamente pelas atletas – trabalhos em grupo com as logísticas e dinâmicas necessárias para cada ação (indicação da responsável de cada grupo, divisão dos grupos de 05 a 06 atletas, organização das tarefas e envolvimento da categoria em todas as atividades elaboradas por cada grupo).
05) Definição da Programação do microciclo de 26/06/2020 a 02/07/2020 (atividades de estatísticas, recebimento de trabalhos, debates, slides de proposta de saque e considerações e programação dos microciclos).
06) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Julho de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000691

PLANO DE TREINO - JUNHO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	29/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Ação/Atividade Proposta - Categoria Sub 18: Análise de jogo de Voleibol (Fonte de Consulta - Jogo de Voleibol Feminino, válido pela Decisão de 3º Lugar do CBI Sub 18/2019 realizado no Olympico Club - MG, entre as equipes do MEC X GNU - Categoria Sub 18 (link - https://www.youtube.com/watch?v=PxZCikVB6Jk).
02) Analisar o tipo de cada saque da equipe do MEC (o jogo todo), conforme critérios adotados pela Comissão Técnica, colocando na Tabela criada, a quantidade executada no jogo para cada tipo de saque (Analisar somente os saques do MEC – Saque A/B/C/D/E) - Apresentação de slides sobre os critérios de saque.
03) Os dados colhidos por cada atleta, irão gerar estatísticas de porcentagem e gráfico para cada tipo de saque (Colocar os dados na planilha elaborada).
04) Como o jogo é em 05 (cinco) sets com várias informações, o prazo para entrega do trabalho com as devidas determinações, será até as 12h do dia 10/07/2020.
05) O link do jogo a ser estudado com as instruções sobre a forma de execução da atividade, serão enviados para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 18, bem como a planilha do excell para a realização da tarefa (o envio do trabalho deverá ser no formato de PDF).
06) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	30/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Recebimento dos trabalhos de estatísticas realizados pelas atletas correspondente ao colhimento de dados conforme os critérios de passe (A/B/C/D/E) adotados pela Comissão Técnica, através das análises do jogo entre MG x RJ, válido pela semifinal do CBS/2018 - Categoria Sub 18, realizado em São Sebastião do Paraíso – MG.
02) Feedback da Comissão Técnica sobre os principais objetivos do trabalho proposto para as atletas, salientando a importância da leitura de jogo conforme a situação de cada ação do jogo.
03) Debate com a campeã mundial sub 19 e atleta de vôlei de praia Tainá Bigi, com o tema "A importância do voleibol na minha vida", realizado as 16h do dia 01/07/2020, através do aplicativo Zoom.
04) Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com a atleta de vôlei de praia Tainá Bigi, principalmente sobre o planejamento e preparação física para suportar a carga de treinos e competições diversas, início da carreira e curiosidades sobre a caminhada no vôlei de praia.
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	____ / ____ / ____				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	____ / ____ / ____				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	____ / ____ / ____				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Julho de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000692

PLANO DE TREINO - JULHO/2020

Mackenzie Exporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	01/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Debate com a ex-atleta do Mackenzie, Priscila Heldes, com o tema "Carreira de Atleta e suas dificuldades", realizado as 16h do dia 01/07/2020, através do aplicativo Zoom.
02) Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com a ex-atleta do Mackenzie, Priscila Heldes, principalmente sobre a experiência de se jogar uma Superliga com 16 anos, principais títulos e ações realizadas para superar as dificuldades na carreira.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	02/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Apresentação para as atletas de slides sobre os movimentos e gestos técnicos do saque com salto e proposta para os treinos específicos de saque que serão adotados no Mackenzie (categoria sub 18) objetivando a velocidade e potência.
02) Observações da Comissão Técnica sobre os detalhes importantes de passadas reduzidas e lançamento da bola mais a frente para maior agressividade no saque.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	03/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Avaliações do Grupo sobre as atividades que estão sendo realizadas durante o Período de Pandemia, com a apresentação de slides sobre o Planejamento/Ciclo das ações a serem executadas a cada dia do microciclo.
02) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 03 a 09/07/2020 – Definição das logísticas (Atividades elaboradas pelas atletas – Cronograma e Programação – Planejamento entregue por cada Grupo): Dia 03/07/2020 – 14h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas e Slides da Programação do Microciclo. Dia 06/07/2020 – 17h - Atividades elaboradas pelo Grupo 1 - (Responsável – Izadora e grupo com Natália, Hayanne, Marcella, Bianca e Geovanna). Dia 07/07/2020 – 16h30 - Atividades elaboradas pelo Grupo 2 - (Responsável – Luciana e grupo com Luiza Procópio, Luiza Ibrahim, Júlia, Adria, Emanuelle e Giovanna Bicalho). Dia 08/07/2020 – 16h - Bate Papo com o Assistente Técnico da equipe São Paulo – Barueri, Professor Alexandre Gomes e Dia 09/07/2020 – 15h15 - Atividades elaboradas pelo Grupo 3 - (Responsável – Nicoly e grupo com Eduarda, Lorena, Maria Cecília e Giovanna Letícia).
03) Orientações da Comissão Técnica sobre o tempo de execução de cada atividade, sendo de 30 a 40 minutos e envolvimento de toda a categoria sub 18 no trabalho proposto por cada grupo e definição do dia 10q07/2020 para a entrega dos trabalhos de estatísticas de saque.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	06/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta: Atividades elaboradas pelas atletas – Cronograma e Programação – Atividades elaboradas pelo Grupo 1 (Responsável – Izadora e grupo com Natália, Hayanne, Marcella, Bianca e Geovanna) – Ações a serem executadas: exercícios de desafios e exercícios específicos (deslocamentos, movimentos e gestos técnicos de voleibol) com os respectivos objetivos.
02) Tempo de execução de cada atividade, sendo de 30 a 40 minutos e envolvimento de toda a categoria sub 18 no trabalho proposto pelo grupo.
04) Discussão da Comissão Técnica com as atletas da categoria sobre a dinâmica das atividades propostas pelo Grupo 1.
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	07/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta: Atividades elaboradas pelas atletas – Cronograma e Programação – Atividades elaboradas pelo Grupo 2 (Responsável – Luciana e grupo com Luiza Procópio, Luiza Ibrahim, Júlia, Adria, Emanuelle e Giovanna Bicalho) – Ações a serem executadas: sequência de exercícios individuais com os respectivos objetivos.
02) Tempo de execução de cada atividade, sendo de 30 a 40 minutos e envolvimento de toda a categoria sub 18 no trabalho proposto pelo grupo.
03) Discussão da Comissão Técnica com as atletas da categoria sobre a dinâmica das atividades propostas pelo Grupo 2.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.
05) Reunião com os Pais das atletas do voleibol feminino, no dia 07/07/2020, as 19h30, através do aplicativo Zoom, para tratar de assuntos referentes as ações, treinamentos, competições e calendário durante e Pós Pandemia

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Agosto de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000693

PLANO DE TREINO - JULHO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	08/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Debate com o Assistente Técnico da equipe São Paulo – Barueri, Professor Alexandre Gomes, com o tema "Disciplina no Esporte", realizado as 16h do dia 08/07/2020, através do aplicativo Zoom.
02) Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com o Professor Alexandre Gomes, principalmente sobre as orientações em relação a responsabilidade de cada atleta no cumprimento do planejamento proposto pela equipe e disciplina em todos os aspectos.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	09/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta: Atividades elaboradas pelas atletas – Cronograma e Programação – Atividades elaboradas pelo Grupo 3 (Responsável – Nicoly e grupo com Eduarda, Lorena, Maria Cecília e Giovanna Letícia) – Ações a serem executadas: atividades recreativas e brincadeiras com os respectivos objetivos.
02) Tempo de execução de cada atividade, sendo de 30 a 40 minutos e envolvimento de toda a categoria sub 18 no trabalho proposto pelo grupo.
03) Discussão da Comissão Técnica com as atletas da categoria sobre a dinâmica das atividades propostas pelo Grupo 3.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	10/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizadas no microciclo e apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo.
02) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 10 a 16/07/2020- Dia 10/07/2020 – 14h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas, Slides da Programação do Microciclo e Recebimento dos Trabalhos de Estatísticas de Saque. Dia 13/07/2020 – 17h - Trabalho de Estatísticas e Critérios de Bloqueio. Dia 14/07/2020 – 16h30 – Análises do sistema de bloqueio/defesa – Jogo Brasil x Argentina – Sub 20 – Sulamericano. Dia 15/07/2020 – 16h - Bate Papo com a atleta Carol Gattaz e Dia 16/07/2020 – 15h15 - Análises do sistema de ataque/defesa – Jogo Brasil x Argentina – Sub 20 – Sulamericano.
03) Continuação do dia 24/07/2020 para o recebimento dos trabalhos de estatísticas realizados pelas atletas correspondente ao coh/mento de dados conforme os critérios de bloqueio (A/B/C/D/E) adotados pela Comissão Técnica, através das análises do jogo entre MEC x GNU.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.
05) Debate com a atleta Amanda do Sesc - Rio com o tema "Bate Papo com Atleta", realizado as 20h do dia 10/07/2020, através do aplicativo Zoom.
06) Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com a atleta Amanda do Sesc Rio, principalmente sobre as dificuldades na camera.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	13/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	xxx	TÉCNICA	xxx	TÁTICA	xxx

01) Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta: Análise de jogo de Voleibol. Fonte de Consulta: Jogo de Voleibol Feminino, válido pela Decisão de 3º Lugar do CBI Sub 18/2019 realizado no Olympico Club - MG, entre as equipes do MEC X GNU - Categoria Sub 18 (link - https://www.youtube.com/watch?v=PxZCikVB6Jk).
02) Analisar o tipo de cada bloqueio da equipe do MEC (o jogo todo), conforme critérios adotados pela Comissão Técnica, colocando na Tabela criada, a quantidade executada no jogo para cada tipo de bloqueio (Analisar somente os bloqueios do MEC – Bloqueio A/B/C/D/E). Os dados colhidos por cada atleta, irão gerar estatísticas de porcentagem e gráfico para cada tipo de bloqueio (Colocar os dados na planilha elaborada). Como o jogo é em 05 (cinco) sets com várias informações, o prazo para entrega do trabalho com as devidas determinações, será até as 12h do dia 24/07/2020. O link do jogo a ser estudado com as instruções sobre a forma de execução da atividade, serão enviados para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 18, bem como a planilha do excell para a realização da tarefa (o envio do trabalho deverá ser no formato de PDF).
03) Apresentação para as atletas de slides sobre a explicação dos critérios do bloqueio com as respectivas observações.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	14/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta: Análises do sistema de bloqueio/defesa – Jogo Brasil x Argentina – Sub 20 – Sulamericano (observações e ponderações do sistema tático de bloqueio e defesa usado pela Seleção Brasileira em relação as estratégias de ataque da Seleção Argentina).
02) Feedback da Comissão Técnica com as atletas sobre as análises e observações feitas sobre as atividades propostas.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Agosto de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000694

PLANO DE TREINO - JULHO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	15/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Debate com a atleta de alto rendimento e capitã do Minas Tênis Clube, Carol Gattaz, com o tema "As distrações do Mundo Moderno em relação ao Profissionalismo no Esporte", realizado as 16h do dia 15/07/2020, através do aplicativo Zoom.
02) Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com a atleta Carol Gattaz, principalmente sobre os pontos positivos e negativos do uso das redes sociais na vida da atleta, responsabilidade e comprometimento na carreira, competições e tendências do voleibol moderno.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	16/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01)Análises do sistema de distribuição de bolas para os ataques – Side-Out e Break/defesa – Jogo Brasil x Argentina – Sub 20 – Sulamericano (observações e ponderações do sistema tático do número de distribuição de bolas para os ataques no side-out – K1 e break – K2 usado pela Seleção Brasileira).
02) Feedback da Comissão Técnica com as atletas sobre as análises e observações feitas sobre as atividades propostas.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	17/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizados no microciclo e apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo.
02) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 17 a 23/07/2020: Dia 17/07/2020 – 14h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas e Slides da Programação do Microciclo, Dia 20/07/2020 – 17h - Trabalho de Estatísticas e Critérios de Ataque, Dia 21/07/2020 – 16h30 – Análises de ataques de bolas rápidas no K1 (side-out) e K2 (Break) – Jogo Sérvia x Itália – Final do Mundial, Dia 22/07/2020 – 16h30 - Bate Papo com a atleta de vôlei de praia Rúpia Inck e Dia 23/07/2020 – 15h15 - Análises de ataques de bolas do F1 ("Russa") e F6 ("Pipe") no K1 (side-out) e K2 (Break) – Jogo Sérvia x Itália – Final do Mundial.
03) Confirmação do dia 31/07/2020 para o recebimento dos trabalhos de estatísticas realizados pelas atletas correspondente ao colhimento de dados conforme os critérios de ataque (A/B/C/D/E) adotados pela Comissão Técnica, através das análises do jogo entre MEC x GNU.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	20/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta: Análise de jogo de Voleibol. Fonte de Consulta: Jogo de Voleibol Feminino, válido pela Decisão de 3º Lugar do CBI Sub 18/2019 realizado no Olympico Club - MG, entre as equipes do MEC X GNU - Categoria Sub 18 (link - https://www.youtube.com/watch?v=PxZCikVB6Jk).
02) Analisar o tipo de cada ataque da equipe do MEC (o jogo todo), conforme critérios adotados pela Comissão Técnica, colocando na Tabela criada, a quantidade executada no jogo para cada tipo de ataque (Analisar somente os ataques do MEC – Ataque A/B/C/D/E). Os dados colhidos por cada atleta, irão gerar estatísticas de porcentagem e gráfico para cada tipo de ataque (Colocar os dados na planilha elaborada). Como o jogo é em 05 (cinco) sets com várias informações, o prazo para entrega do trabalho com as devidas determinações, será até as 12h do dia 31/07/2020. O link do jogo a ser estudado com as instruções sobre a forma de execução da atividade, serão enviados para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 18, bem como a planilha do excell para a realização da tarefa (o envio do trabalho deverá ser no formato de PDF).
03) Apresentação para as atletas de slides sobre a explicação dos critérios do ataque com as respectivas observações.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	21/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta: Análises do sistema de bolas rápidas no K1 (Side-Out) e K2 (Break-Point) – Jogo Sérvia x Itália – Final do Mundial (observações e ponderações da distribuições de bolas rápidas nos dois complexos das duas equipes – tempo, chute, tempo atrás, mini e china e sistema de cobertura).
02) Feedback da Comissão Técnica com as atletas sobre as análises e observações feitas sobre as atividades propostas.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Agosto de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000695

PLANO DE TREINO - JULHO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	22/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Debate com a atleta de alto rendimento de vôlei de praia, Rùpia Inck, com o tema "Atleta Acadêmico", realizado as 16h do dia 22/07/2020, através do aplicativo Zoom.
02) Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com a atleta Rùpia, sobre como conciliar estudos e jogar voleibol, experiências de jogar em outros países e da tomada de decisão de ser atleta de vôlei de praia.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	23/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Debate com a atleta da Seleção Brasileira, Natália Pereira, com o tema "Bate Papo sobre Voleibol", realizado as 15h do dia 23/07/2020, através do aplicativo Zoom.
02) Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com a atleta Natália, sobre carreira e o dia a dia de uma atleta de voleibol e curiosidades sobre os principais jogos e competições.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	24/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizados no microciclo e apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo.
02) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 24 a 30/07/2020: Dia 24/07/2020 – 14h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas, Slides da Programação do Microciclo e Recebimento dos Trabalhos de Estatísticas de Bloqueio, Dia 27/07/2020 – 17h – Apresentação do Circuito de Fundamentos, Deslocamentos, Agilidade e Gestos Técnicos, Apresentação das Logísticas da Gincana e Sorteio dos Grupos, Dia 28/07/2020 – 17h – Execução do Circuito de Fundamentos, Deslocamentos, Agilidade e Gestos Técnicos conforme o número de séries determinadas e Apresentação do nome do grupo e da capitã para a realização da gincana, Dia 29/07/2020 – 19h30 - Bate Papo com a atleta de vôlei de praia Ana Patrícia e Dia 30/07/2020 – 15h15 - Execução do Circuito de Fundamentos, Deslocamentos, Agilidade e Gestos Técnicos conforme o número de séries determinadas.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	27/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta: Apresentação do Circuito de Deslocamentos, Agilidade, Gestos Técnicos e Fundamentos (Parte I) com 08 (oito) exercícios e respectivo número de repetições determinados para cada tipo de exercício a ser realizado nos dias 28 e 30/07/2020, com as orientações e objetivos a serem alcançados na busca da melhoria da postura, velocidade e execução dos gestos técnicos. O circuito será realizado em grupo, através de reunião pelo aplicativo Zoom, conforme horário estabelecido pela Comissão, para as orientações, observações e correções que se fizerem necessárias.
02) Slides da Apresentação das Logísticas da Gincana, com as devidas explicações, Sorteio dos Grupos/Equipe e envio do documentário "Mulheres de Ouro" que será realizado como base para o Quiz de Perguntas.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	28/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta: Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para o Circuito de Deslocamentos, Agilidade, Gestos Técnicos e Fundamentos (Parte I), com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
02) Circuito com 08 tipos de exercícios: I (exercício de agilidade, passando por baixo e por cima de elásticos ou cordas em paralelo – 2 séries de ida e volta), II (exercício de postura e equilíbrio, segurando a bola acima da cabeça, executando saltos de bloqueio com entrada de mãos – 3 séries de 10 saltos), III (exercício de deslocamentos rápidos de forma lateral e pra frente e pra trás – 3 séries de 10 para cada sequência), IV (exercício de postura e execução de gesto técnico, deixando a bola quicar uma vez no chão e executar a manchete com apoio do cotovelo quase no chão – 3 séries de 10 para cada perna), V (exercício de deslocamento e postura, executando manchete para parede de um lado para outro – 3 séries de 10 – ida e volta), VI (exercício de deslocamentos rápidos e postura, lançando a bola para várias direções e executando o toque para parede – 3 séries de 10 a cada sequência), VII (exercício de deslocamentos e postura para o gesto técnico, marcando um alvo na parede, lançando para quicar uma vez no chão e executando o toque no alvo – 3 séries de 10 para cada lado) e VIII (exercício de deslocamentos e reco, lançando a bola na parede, giro no quadril e reco para a defesa – 03 séries de 10 para cada sequência e lado – corredor e diagonal).
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física e recebimento dos nomes das equipes e das capitãs para a Gincana.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Agosto de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000696

PLANO DE TREINO - JULHO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	29/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Debate com a atleta olímpica de vôlei de praia, Ana Patrícia Ramos, com o tema "A preparação e trajetória de uma atleta olímpica", realizado as 19h30 do dia 29/07/2020, através do aplicativo Zoom.
02) Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com a atleta Ana Patrícia, sobre a transição do vôlei de quadra para o vôlei de praia (tomada de decisão), principais conquistas, o dia a dia de uma atleta olímpica e expectativa para disputar as Olimpíadas de Tóquio.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	30/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta: Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para o Circuito de Deslocamentos, Agilidade, Gestos Técnicos e Fundamentos (Parte I), com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
02) Circuito com 08 tipos de exercícios: I (exercício de agilidade, passando por baixo e por cima de elásticos ou cordas em paralelo – 2 séries de ida e volta); II (exercício de postura e equilíbrio, segurando a bola acima da cabeça, executando saltos de bloqueio com entrada de mãos – 3 séries de 10 saltos); III (exercício de deslocamentos rápidos de forma lateral e pra frente e pra trás – 3 séries de 10 para cada sequência); IV (exercício de postura e execução de gesto técnico, deixando a bola quicar uma vez no chão e executar a manchete com apoio do joelho quase no chão – 3 séries de 10 para cada perna); V (exercício de deslocamento e postura, executando manchete para parede de um lado para outro – 3 séries de 10 – ida e volta); VI (exercício de deslocamentos rápidos e postura, lançando a bola para várias direções e executando o toque para parede – 3 séries de 10 a cada sequência); VII (exercício de deslocamentos e postura para o gesto técnico, marcando um alvo na parede, lançando para quicar uma vez no chão e executando o toque no alvo – 3 séries de 10 para cada lado) e VIII (exercício de deslocamentos e reco, lançando a bola na parede, giro no quadril e reco para a defesa – 03 séries de 10 para cada sequência e lado – corredor e diagonal).
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	31/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizados no microciclo, apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo e esclarecimentos complementares sobre a Gincana da Categoria Sub 18 "Nós também fazemos parte da história do voleibol".
02) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 31/07/2020 a 06/08/2020: Dia 31/07/2020 – 14h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas, Slides da Programação do Microciclo e Recebimento dos Trabalhos de Estatísticas de Ataque, Dia 03/08/2020 – 17h – Apresentação do Circuito de Desafios com os respectivos objetivos e Divulgação da Tarefa Extra da Gincana, Dia 04/08/2020 – 17h – Realização do Circuito de Desafios com a execução dentro do tempo/quantidade estipulado para cada exercício, Dia 05/08/2020 – 16h - Bate Papo com os Técnicos Giuliano Sucupira e Caio Lopes e Dia 06/08/2020 – 15h15 - Realização do Circuito de Desafios com a execução dentro do tempo/quantidade estipulado para cada exercício.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	____ / ____ / ____				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	____ / ____ / ____				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 06 de Agosto de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000697

PLANO DE TREINO - AGOSTO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	03/08/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta: Apresentação do Circuito de Desafios (Postura, Coordenação e Agilidade) a ser realizado nos dias 04 e 05/08/2020, com as orientações e objetivos a serem alcançados na busca da melhoria dos gestos técnicos em todos os aspectos. A dinâmica será na forma de disputa entre as atletas, com a Comissão Técnica realizando sorteio de qual desafio será executado (máximo de 04 desafios por dia), com a definição das metas que deverão ser alcançadas. O circuito será realizado em grupo através de reunião pelo aplicativo Zoom, conforme horário estabelecido pela Comissão, para as orientações, observações e correções que se fizerem necessárias.
02) Divulgação da Tarefa Extra da Gincana: "Nós também fazemos parte da história do voleibol", sendo que cada Equipe deverá elaborar um vídeo de no máximo 05 minutos, com uma mensagem de homenagem ao Dia dos Pais, o qual deverá ser postado no Instagram Particular da Capitã da Equipe, com o objetivo de alcançar o maior número de curtidas no período de 03/08/2020 até as 17h do dia 10/08/2020. Será considerada vencedora, a equipe que obtiver o maior número de curtidas dentro do período estipulado (comprovação através do print da tela comprovando o número de curtidas). Pontuação: 1º lugar (10 Pontos), 2º lugar (08 pontos) e 3º lugar (06 pontos).
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	04/08/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18): Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para o Circuito de Desafios, com as devidas dinâmicas, orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos. Feedback da Comissão Técnica com as atletas sobre as análises e observações feitas sobre as atividades propostas.
02) Circuito com 06 tipos de exercícios: I (exercício de controle de bola – toque – 03 sequências, de 10 toques para a parede para cada, sendo com as pernas flexionadas em forma de pedaladas + sentada, deitada e depois sentada + sentada sem colocar as pernas no chão – realizar toda a sequência no menor tempo possível), II (exercício de controle de bola de toque e manchete – executar toque e manchete de pé, de joelho, sentada, de joelho até ficar de pé novamente – realizar a sequência o maior número de vezes em três minutos), III (exercício de regularidade e postura – afixar um alvo na parede e executar toques no referido alvo, sendo de pé, agachada, sentada e continuar até ficar de pé novamente – executar toda a sequência no menor tempo possível), IV (exercício de coordenação e agilidade – lançar a bola por cima da cabeça e executar duas manchetes a frente e segurar a bola atrás – executar a sequência o maior número de vezes em três minutos), V (exercício de coordenação e agilidade – lançar a bola por cima da cabeça e executar uma manchete e um toque a frente e segurar a bola atrás – executar a sequência o maior número de vezes em três minutos) e VI (exercício de coordenação e agilidade – lançar a bola por baixo das pernas, girar e executar duas manchetes – executar a sequência o maior número de vezes em três minutos).
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	05/08/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Debate com os Professores Giuliano Sucupira e Caio Lopes "Como conciliar a vivência do vôlei de quadra e de praia na base, CBS e Seleções Brasileiras de Base", realizado as 16h do dia 05/08/2020, através do aplicativo Zoom (Categorias Sub 16 e Sub 18).
02) Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com os Professores Giuliano Sucupira e Caio Lopes, sobre os pontos positivos de conciliar o vôlei de quadra e de praia, curiosidades e ações no CBS e forma de trabalho nas Seleções Brasileiras de Base.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	06/08/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18): Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para o Circuito de Desafios, com as devidas dinâmicas, orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos. Feedback da Comissão Técnica com as atletas sobre as análises e observações feitas sobre as atividades propostas.
02) Circuito com 06 tipos de exercícios: I (exercício de controle de bola – toque – 03 sequências, de 10 toques para a parede para cada, sendo com as pernas flexionadas em forma de pedaladas + sentada, deitada e depois sentada + sentada sem colocar as pernas no chão – realizar toda a sequência no menor tempo possível), II (exercício de controle de bola de toque e manchete – executar toque e manchete de pé, de joelho, sentada, de joelho até ficar de pé novamente – realizar a sequência o maior número de vezes em três minutos), III (exercício de regularidade e postura – afixar um alvo na parede e executar toques no referido alvo, sendo de pé, agachada, sentada e continuar até ficar de pé novamente – executar toda a sequência no menor tempo possível), IV (exercício de coordenação e agilidade – lançar a bola por cima da cabeça e executar duas manchetes a frente e segurar a bola atrás – executar a sequência o maior número de vezes em três minutos), V (exercício de coordenação e agilidade – lançar a bola por cima da cabeça e executar uma manchete e um toque a frente e segurar a bola atrás – executar a sequência o maior número de vezes em três minutos) e VI (exercício de coordenação e agilidade – lançar a bola por baixo das pernas, girar e executar duas manchetes – executar a sequência o maior número de vezes em três minutos).
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	07/08/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizados no microciclo e apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo.
02) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 07/08/2020 a 13/08/2020. Dia 07/08/2020 – 14h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas. Slides da Programação do Microciclo. Dinâmicas finais para a Gincana e envio das logísticas para a Tarefa do Desafio de Apresentação da equipe através de vídeo (dia 13/08/2020). Dia 10/08/2020 – 17h – Gincana – Quiz de Perguntas elaboradas pela CT sobre o Documentário "Mulheres de Ouro" e Resultado da Tarefa Extra de comprovação de curtidas em homenagem ao Dia dos Pais. Dia 11/08/2020 – 17h – Gincana – Quiz de Perguntas elaboradas pela CT sobre o Documentário "Mulheres de Ouro". Dia 12/08/2020 – 16h - Bate Papo com as ex-atletas do Mackenzie Ainara e Luisa Melloni e Divulgação do Desafio Proposto pela Comissão Técnica (dia 14/08/2020) e Dia 13/08/2020 – 15h15 – Gincana – Tarefa da Apresentação de cada equipe através da elaboração do vídeo.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Setembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000698

PLANO DE TREINO - AGOSTO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	10/08/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Realização da Gincana denominada "Nós também fazemos parte da história do voleibol", tendo como base Quiz de Perguntas através de estudos do documentário "Mulheres de Ouro", mais a realização de desafios, tarefas extras e tarefas determinadas, sendo cada ação com uma pontuação específica. Premiação para a equipe vencedora da Gincana: 01 açaí de R$ 20,00 + 01 garrafa squeeze para cada integrante. As equipes foram definidas através de sorteio, com a seguinte composição: Equipe 01 – Gossip Girls: Marcela Hirmont (Capitã), Adna Júlia, Geovanna Trama, Natália Souza, Bianca Fernandes, Luiza Procópio e Camila Braga / Equipe 02 – Eficientes na Ação: Izadora Miranda (Capitã), Eduarda Vitória, Luciana Emanuelle, Júlia Reis, Giovanna Leticia e Giovanna Bicalho / Equipe 03 – Cabeleleila Leila – Nicoly dos Santos (Capitã), Maria Cecília, Emanuelle da Cruz, Luiza de Paiva, Hayanne Santos e Lorena Peixoto.
02) Gincana: Quiz de Perguntas – Sorteio da ordem das equipes e também sorteio das perguntas para cada integrante escolhida pela capitã da equipe poder responder dentro do prazo estipulado pela CT, sendo cada pergunta com a respectiva pontuação e penalidades em caso de resposta incorreta ou incompleta. Média de 06 perguntas no dia, podendo ter perguntas pegadinhas ou pergunta bônus no ato do sorteio + Resultado da Tarefa Extra de comprovação de curtidas em homenagem ao Dia dos Pais (vídeo elaborado, de no máximo 05 minutos, com uma mensagem de homenagem ao Dias dos Pais e postado no Instragram particular da capitã de cada equipe). Será considerada vencedora da referida tarefa, a equipe que comprovar o maior número de curtidas do vídeo postado (comprovação através do print da tela, considerando o período de 03/08 a 10/08)
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	11/08/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Realização da Gincana denominada "Nós também fazemos parte da história do voleibol", tendo como base Quiz de Perguntas através de estudos do documentário "Mulheres de Ouro", mais a realização de desafios, tarefas extras e tarefas determinadas, sendo cada ação com uma pontuação específica.
02) Gincana: Quiz de Perguntas – Sorteio da ordem das equipes e também sorteio das perguntas para cada integrante escolhida pela capitã da equipe poder responder dentro do prazo estipulado pela CT, sendo cada pergunta com a respectiva pontuação e penalidades em caso de resposta incorreta ou incompleta. Média de 06 perguntas no dia, podendo ter perguntas pegadinhas ou pergunta bônus no ato do sorteio.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	12/08/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Debate com as ex-atletas do Mackenzie Ainara Yasmin e Luisa Melloni, "A importância do Mackenzie na minha carreira no voleibol", realizado as 16h do dia 12/08/2020, através do aplicativo Zoom. (Categorias Sub 16 e Sub 18).
02) Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com as ex-atletas Ainara e Luisa Melloni, sobre o dia a dia de uma atleta da base, principais jogos e competições e perspectivas de jogar em clubes de outro estado.
03) Gincana – Divulgação das Logísticas do Desafio da Comissão Técnica: Cada Equipe deverá escolher uma mãe de atleta da respectiva Equipe, devidamente caracterizada como atleta (Bermuda, Camisa do Mackenzie, Tênis, Meia Branca e Joelheira), para realizar um desafio de controle de bola executando 05 toques e 05 manchetes na parede. A apresentação será no dia 14/08/2020, através da reunião pelo Zoom, com avaliações de notas de 05 a 10 por Profissionais escolhidos pela Comissão Técnica (Principais critérios: caracterização e execução do desafio). As logísticas para a execução do Desafio serão enviadas para as atletas através do Grupo de Whatsapp no dia 12/08/2020.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	13/08/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Realização da Gincana denominada "Nós também fazemos parte da história do voleibol", tendo como base Quiz de Perguntas através de estudos do documentário "Mulheres de Ouro", mais a realização de desafios, tarefas extras e tarefas determinadas, sendo cada ação com uma pontuação específica.
02) Gincana: Desafio da Apresentação – Cada equipe deverá apresentar um vídeo (de no máximo 05 minutos), com uma mensagem de apresentação do nome e das integrantes da equipe – Valor do Desafio de 05 a 10 pontos – Critério a ser avaliado – Criatividade.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	14/08/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Gincana – Realização do Desafio da Comissão Técnica: Cada Equipe teve que escolher uma mãe de atleta da respectiva Equipe, devidamente caracterizada como atleta (Bermuda, Camisa do Mackenzie, Tênis, Meia Branca e Joelheira), para realizar um desafio de controle de bola executando 05 toques e 05 manchetes na parede. A apresentação de cada equipe teve avaliações de 05 a 10 através das notas dadas por Profissionais escolhidos pela Comissão Técnica (Principais critérios: caracterização e execução do desafio).
02) Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizadas no microciclo e apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo.
03) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 14/08/2020 a 20/08/2020: Dia 14/08/2020 – 14h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas, Slides da Programação do Microciclo e Realização da Gincana – Tarefa Desafio elaborado pela Comissão Técnica; Dia 17/08/2020 – 17h – Gincana – Quiz de Perguntas elaboradas pela CT sobre o Documentário "Mulheres de Ouro" e envio das logísticas para a Tarefa do Desafio da Preparação Física (Dia 19/08/2020); Dia 18/08/2020 – 17h – Gincana – Quiz de Perguntas elaboradas pela CT sobre o Documentário "Mulheres de Ouro" e envio das logísticas para a Tarefa do Desafio Final (Dia 20/08/2020); Dia 19/08/2020 – 16h30 – Gincana – Realização da Tarefa Desafio elaborado pela Preparação Física e Dia 20/08/2020 – 15h15 – Gincana – Realização da Tarefa do Desafio Final e Divulgação do Resultado Geral da Gincana.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Setembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000699

PLANO DE TREINO - AGOSTO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	17/08/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Realização da Gincana denominada "Nós também fazemos parte da história do voleibol", tendo como base Quiz de Perguntas através de estudos do documentário "Mulheres de Ouro", mais a realização de desafios, tarefas extras e tarefas determinadas, sendo cada ação com uma pontuação específica.
02) Gincana: Quiz de Perguntas – Sorteio da ordem das equipes e também sorteio das perguntas para cada integrante escolhida pela capitã da equipe poder responder dentro do prazo estipulado pela CT, sendo cada pergunta com a respectiva pontuação e penalidades em caso de resposta incorreta ou incompleta. Média de 06 perguntas no dia, podendo ter perguntas pegadinhas ou pergunta bônus no ato do sorteio.
03) Gincana – Divulgação das Logísticas do Desafio da Preparação Física para ser realizada no dia 19/08/2020. As logísticas para a execução do Desafio com os respectivos objetivos, serão enviadas para as atletas através do Grupo de Whatsapp no dia 17/08/2020. Cada grupo terá que escolher 3 integrantes para realizar a tarefa. Cada participante terá que realizar o maior número de repetições do exercício escolhido durante 3 minutos (DE ACORDO COM OS CRITÉRIOS PARA A EXECUÇÃO DE CADA EXERCÍCIO CONFORME O VÍDEO ENVIADO). A integrante que realizar o maior número de repetições ganhará a rodada. Em caso de empate, será realizado mais uma rodada com 1 minuto de duração para definir a vencedora (Exercícios de flexão de braços, burpee e polichinelo). A pontuação será de 10 pontos para a 1ª, 08 pontos para a 2ª e 06 pontos para a 3ª.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	18/08/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Realização da Gincana denominada "Nós também fazemos parte da história do voleibol", tendo como base Quiz de Perguntas através de estudos do documentário "Mulheres de Ouro", mais a realização de desafios, tarefas extras e tarefas determinadas, sendo cada ação com uma pontuação específica.
02) Gincana: Quiz de Perguntas – Sorteio da ordem das equipes e também sorteio das perguntas para cada integrante escolhida pela capitã da equipe poder responder dentro do prazo estipulado pela CT, sendo cada pergunta com a respectiva pontuação e penalidades em caso de resposta incorreta ou incompleta. Média de 06 perguntas no dia, podendo ter perguntas pegadinhas ou pergunta bônus no ato do sorteio.
03) Gincana – Divulgação das Logísticas do Desafio Final para o Dia 20/08/2020. Cada Equipe deverá elaborar um vídeo de no máximo 05 minutos, com uma mensagem de motivação e superação para todas e todos atletas do Mackenzie (Voleibol, Basquete e Natação). O vídeo apresentado será julgado por Profissionais escolhidos pela Comissão Técnica, que darão nota de 5 a 10 para cada vídeo apresentado (Principais critérios: conteúdo, envolvimento em torno da mensagem e criatividade). As logísticas para a execução do Desafio serão enviadas para as atletas através do Grupo de Whatsapp no dia 18/08/2020.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	19/08/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Realização da Gincana denominada "Nós também fazemos parte da história do voleibol", tendo como base Quiz de Perguntas através de estudos do documentário "Mulheres de Ouro", mais a realização de desafios, tarefas extras e tarefas determinadas, sendo cada ação com uma pontuação específica.
02) Desafio da Preparação Física: Cada grupo terá que escolher 3 integrantes para realizar a tarefa. Cada participante terá que realizar o maior número de repetições do exercício escolhido durante 3 minutos (DE ACORDO COM OS CRITÉRIOS PARA A EXECUÇÃO DE CADA EXERCÍCIO CONFORME O VÍDEO ENVIADO). A integrante que realizar o maior número de repetições ganhará a rodada. Em caso de empate, será realizado mais uma rodada com 1 minuto de duração para definir a vencedora (Exercícios de flexão de braços, burpee e polichinelo). A pontuação será de 10 pontos para a 1ª, 08 pontos para a 2ª e 06 pontos para a 3ª.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	20/08/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Realização da Gincana denominada "Nós também fazemos parte da história do voleibol", tendo como base Quiz de Perguntas através de estudos do documentário "Mulheres de Ouro", mais a realização de desafios, tarefas extras e tarefas determinadas, sendo cada ação com uma pontuação específica.
02) Gincana: Desafio Final: Cada Equipe deverá elaborar um vídeo de no máximo 05 minutos, com uma mensagem de motivação e superação para todas e todos atletas do Mackenzie (Voleibol, Basquete e Natação). O vídeo apresentado será julgado por Profissionais escolhidos pela Comissão Técnica, que darão nota de 5 a 10 para cada vídeo apresentado (Principais critérios: conteúdo, envolvimento em torno da mensagem e criatividade).
03) Divulgação do Resultado Final (somando a pontuação do Quiz de Perguntas, das Tarefas e dos Desafios). Feedback da Comissão Técnica e das Atletas sobres as dinâmicas e objetivos da Gincana e agradecimentos finais. A premiação para as atletas da equipe vencedora será entregue após a volta das atividades no Mackenzie.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	21/08/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizadas no microciclo e apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo.
02) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 21/08/2020 a 27/08/2020: Dia 21/08/2020 – 14h e 16h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas, Slides da Programação do Microciclo e Bate Papo com a Psicóloga Raquel Guamão. Dia 24/08/2020 – 17h – Análises de ataques de definição no Kit – Jogo Sérvia x Itália – 5º Set (Tie Break) – Final do Mundial. Dia 25/08/2020 – 17h30 – Execução do Circuito de Fundamentos, Deslocamentos, Agilidade e Gestos Técnicos conforme o número de séries determinadas (maior intensidade e qualidade). Dia 26/08/2020 – 16h – Bate Papo com o ex-atleta Grisão Mão de Pilão e Dia 27/08/2020 – 18h15 – Execução do Circuito de Fundamentos, Deslocamentos, Agilidade e Gestos Técnicos conforme o número de séries determinadas (maior intensidade e quantidade).
03) Debate com a Psicóloga Raquel Guamão, com o tema "Ansiedade em tempos de Pandemia", as 15h através do aplicativo Zoom.
04) Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com a Psicóloga Raquel Guamão, sobre as ações e cuidados em relação ao controle da ansiedade durante a Pandemia e como fazer dela um fato positivo no dia a dia.
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Setembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000700

PLANO DE TREINO - AGOSTO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	24/08/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Ação/Atividade Proposta para a Categoria Sub 18: Análise de Jogo de Voleibol - Fonte de Consulta: Canal do Youtube – Volleyball World.
02) Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta: Análises dos ataques de definição no KII – Jogo Sérvia x Itália – 5º Set (Tie Brack) – Final do Mundial de Voleibol Feminino/2018.
03) Discussão da Comissão Técnica e atletas sobre a preferência das levantadoras na distribuição de bolas para os ataques no KII e quais as jogadoras que receberam mais bolas no tie brack, analisando principalmente a eficiência nas ações.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	25/08/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para o Circuito de Deslocamentos, Agilidade, Gestos Técnicos e Fundamentos (AUMENTO DA INTENSIDADE/QUALIDADE), com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
02) Circuito com 08 tipos de exercícios. I (exercício de agilidade, passando por baixo e por cima de elásticos ou cordas em paralelo – 3 séries de ida e volta). II (exercício de postura e equilíbrio, segurando a bola acima da cabeça, executando saltos de bloqueio com entrada de mãos – 3 séries de 20 saltos). III (exercício de deslocamentos rápidos de forma lateral e pra frente e pra trás – 3 séries de 20 para cada sequência). IV (exercício de postura e execução de gesto técnico, deixando a bola quicar uma vez no chão e executar a manchete com apoio do joelho quase no chão – 3 séries de 20 para cada perna). V (exercício de deslocamento e postura, executando manchete para parceiro de um lado para outro – 3 séries de 20 – ida e volta). VI (exercício de deslocamentos rápidos e postura, lançando a bola para várias direções e executando o toque para parede – 3 séries de 20 a cada sequência). VII (exercício de deslocamentos e postura para o gesto técnico, marcando um alvo na parede, lançando para quicar uma vez no chão e executando o toque no alvo – 3 séries de 20 para cada lado) e VIII (exercício de deslocamentos e reco, lançando a bola na parede, giro no quadril e reco para a defesa – 03 séries de 20 para cada sequência e lado – corredor).
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	26/08/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Debate com o ex-atleta Gilsão "Mão de Pilão com o tema "Respirar, Treinar e Viver do Voleibol", realizado as 16h do dia 26/08/2020, através do aplicativo Zoom. (Categorias Sub 16 e Sub 18). (Categorias Sub 16 e Sub 18).
02) Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com o ex-atleta Gilsão "Mão de Pilão", sobre as dificuldades no início da carreira, a importância dos treinadores na formação da base, oportunidades e experiência em jogar em outros países e histórias divertidas no mundo do voleibol.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	27/08/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para o Circuito de Deslocamentos, Agilidade, Gestos Técnicos e Fundamentos (AUMENTO DA INTENSIDADE/QUALIDADE), com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
02) Circuito com 08 tipos de exercícios. I (exercício de agilidade, passando por baixo e por cima de elásticos ou cordas em paralelo – 3 séries de ida e volta). II (exercício de postura e equilíbrio, segurando a bola acima da cabeça, executando saltos de bloqueio com entrada de mãos – 3 séries de 20 saltos). III (exercício de deslocamentos rápidos de forma lateral e pra frente e pra trás – 3 séries de 20 para cada sequência). IV (exercício de postura e execução de gesto técnico, deixando a bola quicar uma vez no chão e executar a manchete com apoio do joelho quase no chão – 3 séries de 20 para cada perna). V (exercício de deslocamento e postura, executando manchete para parceiro de um lado para outro – 3 séries de 20 – ida e volta). VI (exercício de deslocamentos rápidos e postura, lançando a bola para várias direções e executando o toque para parede – 3 séries de 20 a cada sequência). VII (exercício de deslocamentos e postura para o gesto técnico, marcando um alvo na parede, lançando para quicar uma vez no chão e executando o toque no alvo – 3 séries de 20 para cada lado) e VIII (exercício de deslocamentos e reco, lançando a bola na parede, giro no quadril e reco para a defesa – 03 séries de 20 para cada sequência e lado – corredor).
03) Controle de PSR e PSE conforma critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	28/08/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizados no microciclo e apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo.
02) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 26/08/2020 a 03/09/2020. Dia 26/08/2020 – 14h e 16h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas. Slides da Programação do Microciclo, Slides das Logísticas da Olimec Virtual 2020 – Esporte na Pandemia e Debate com Fisioterapeuta Luana Carvalho. Dia 31/08/2020 – 17h – Análises de ataques de definição no KII – Jogo de Vôlei de Praia – Brasil x Suíça – Circuito Mundial. Dia 01/09/2020 – 17h30 – Execução do Circuito de Desafios, conforme o número de séries determinadas e objetivos de execução no menor tempo (aumento da intensidade). Dia 02/09/2020 – 16h – Bate Papo com a Nutricionista Patrícia Axer e Dia 03/09/2020 – 15h – Execução do Circuito de Desafios, conforme o número de séries determinadas e objetivos de execução no menor tempo (aumento da intensidade).
03) Debate com a Fisioterapeuta Luana Carvalho, com o tema "Os cuidados com a atleta visando a prevenção de lesões no retorno ao esporte", as 16h através do aplicativo Zoom.
04) Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com a Fisioterapeuta Luana Carvalho, sobre as ações e cuidados em relação ao longo período sem atividades frequentes por causa da Pandemia e tipos de prevenções eficientes para evitar lesões que possam prejudicar o rendimento de uma atleta.
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Setembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - AGOSTO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	31/08/2020				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	**FÍSICA**	40%	**TÉCNICA**	30%	**TÁTICA**	30%

01) Ação/Atividade Proposta para a Categoria Sub 18: Análise de Jogo de Voleibol - Fonte de Consulta: Canal do Youtube – Volleyball World.
02) Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta: Análises dos tipos de golpes de ataques de definição no KII – Jogo Brasil x Suiça – Vôlei de Praia – Circuito Mundial.
03) Discussão da Comissão Técnica e atletas sobre os tipos de golpes de ataque no vôlei de praia usados no KII (através dos levantamentos perto/aberto de toque ou de manchete), analisando principalmente a eficiências nas ações.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	____/____/____				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
		FÍSICA		**TÉCNICA**		**TÁTICA**	

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	____/____/____				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
		FÍSICA		**TÉCNICA**		**TÁTICA**	

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	____/____/____				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
		FÍSICA		**TÉCNICA**		**TÁTICA**	

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	____/____/____				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
		FÍSICA		**TÉCNICA**		**TÁTICA**	

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Setembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - SETEMBRO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	01/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para o Circuito de Desafios com objetivos específicos (AUMENTO DA INTENSIDADE/QUALIDADE), com as devidas orientações e metas a serem alcançadas (realização dos exercícios do Desafio com todas as atletas da categoria – fazer a 1ª sequência de cada exercício e a sequência subsequente realizar com metas estabelecidas).
02) Circuito com 06 tipos de exercícios: I (exercício de controle de bola – toque – 03 sequências de 20 toques para a parede para cada, sendo com as pernas flexionadas em forma de pedaladas + sentada, deitada e depois sentada + sentada sem colocar as pernas no chão – realizar toda a sequência no menor tempo possível), II (exercício de controle de bola de toque e manchete – executar toque e manchete de pé, de joelho, sentada, de joelho até ficar de pé novamente – realizar a sequência o maior número de vezes em 04 minutos), III (exercício de regularidade e postura – afixar um alvo na parede e executar toques no referido alvo, sendo de pé, agachada, sentada e continuar até ficar de pé novamente – executar toda a sequência no menor tempo possível - 03 vezes), IV (exercício de coordenação e agilidade – lançar a bola por cima da cabeça e executar duas manchetes a frente e segurar a bola atrás – executar a sequência o maior número de vezes em 04 minutos), V (exercício de coordenação e agilidade - lançar a bola por cima da cabeça e executar uma manchete e um toque a frente e segurar a bola atrás – executar a sequência o maior número de vezes em 04 minutos) e VI (exercício de coordenação e agilidade – lançar a bola por baixo das pernas, girar e executar duas manchetes – executar a sequência o maior número de vezes em 04 minutos).
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	02/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Debate com a Nutricionista Patrícia Axer com o tema "Nutrição Esportiva, Saúde e Desempenho de Jovens Atletas", realizado as 16h do dia 02/09/2020, através do aplicativo Zoom. (Categorias Sub 16 e Sub 18).
02) Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com a Nutricionista Patrícia Axer, sobre as a importância de uma alimentação saudável na vida de uma atleta, cuidados durante o período da pandemia e pontos fundamentais da alimentação no desempenho em jogos e competições.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	03/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para o Circuito de Desafios com objetivos específicos (AUMENTO DA INTENSIDADE/QUALIDADE), com as devidas orientações e metas a serem alcançadas (realização dos exercícios do Desafio com todas as atletas da categoria – fazer a 1ª sequência de cada exercício e a sequência subsequente realizar com metas estabelecidas).
02) Circuito com 06 tipos de exercícios: I (exercício de controle de bola – toque – 03 sequências de 20 toques para a parede para cada, sendo com as pernas flexionadas em forma de pedaladas + sentada, deitada e depois sentada + sentada sem colocar as pernas no chão – realizar toda a sequência no menor tempo possível), II (exercício de controle de bola de toque e manchete – executar toque e manchete de pé, de joelho, sentada, de joelho até ficar de pé novamente – realizar a sequência o maior número de vezes em 04 minutos), III (exercício de regularidade e postura – afixar um alvo na parede e executar toques no referido alvo, sendo de pé, agachada, sentada e continuar até ficar de pé novamente – executar toda a sequência no menor tempo possível - 03 vezes), IV (exercício de coordenação e agilidade – lançar a bola por cima da cabeça e executar duas manchetes a frente e segurar a bola atrás – executar a sequência o maior número de vezes em 04 minutos), V (exercício de coordenação e agilidade - lançar a bola por cima da cabeça e executar uma manchete e um toque a frente e segurar a bola atrás – executar a sequência o maior número de vezes em 04 minutos) e VI (exercício de coordenação e agilidade – lançar a bola por baixo das pernas, girar e executar duas manchetes – executar a sequência o maior número de vezes em 04 minutos).
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	04/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizados no microciclo e apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo.
02) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 04/09/2020 a 10/09/2020: Dia 04/09/2020 – 14h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas e Slides da Programação do Microciclo, Dia 07/09/2020 – Folga – Descanso – Feriado em Comemoração a Independência do Brasil, Dia 08/09/2020 – 17h30 – Análises, Observações e Estudos de Slides das situações do K0, KI, KII e KIII, Dia 09/09/2020 – 16h – Análises e observações de um set das situações do K0, KI, KII e KIII no jogo de voleibol feminino pelo Mundial/2018 – USA x China e Dia 10/09/2020 – 15h – Análises e observações de um set das situações do K0, KI, KII e KIII no jogo de voleibol masculino pela Final da VNL/2018 – França x Rússia.
03) Apresentação dos Slides das situações do K0, KI, KII e KIII (metas e objetivos para as análises de eficácia e eficiência dos jogos nos naipes feminino e masculino).
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	07/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Folga no dia 07/09/2020 devido ao feriado de "Comemoração da Independência do Brasil".

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Outubro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000703

PLANO DE TREINO - SETEMBRO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	08/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
02) Análises e estudos sobre a forma de avaliação das ações realizados no K0, KI, KII e KIII (ações positivas, ações continuidade e ações negativas para cada complexo): K0 – análises do saque, KI – análises do passe, levantamento e ataque em função do saque do adversário, KII – análises do bloqueio, defesa, levantamento e contra ataque e KIII – análises de transição - bloqueio, defesa, levantamento e novo contra ataque.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	09/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18) - Análises Análise de Jogo de Voleibol - Fonte de Consulta: Canal do Youtube – Volleyball World.
02) Análises e estudos de um set sobre a forma de avaliação das ações realizados no K0, KI, KII e KIII (ações positivas, ações continuidade e ações negativas para cada complexo) de cada equipe - Jogo USA x China – Vôlei Feminino – Mundial do Japão/2018.
03) Discussão da Comissão Técnica e atletas sobre as ações realizadas em cada complexo para comparações e análises dos dados colhidos.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	10/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18) - Análises Análise de Jogo de Voleibol - Fonte de Consulta: Canal do Youtube – Volleyball World.
02) Análises e estudos de um set sobre a forma de avaliação das ações realizados no K0, KI, KII e KIII (ações positivas, ações continuidade e ações negativas para cada complexo) de cada equipe - Jogo França x Rússia – Vôlei Masculino – Final da VNL/2018.
03) Discussão da Comissão Técnica e atletas sobre as ações realizadas em cada complexo para comparações e análises dos dados colhidos.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	11/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizados no microciclo e apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo.
02) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 11/09/2020 a 17/09/2020: Dia 11/09/2020 – 14h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas, Ficha de Mensuração de Dor e Slides da Programação do Microciclo. Dia 14/09/2020 – 17h e 19h – Ações e logísticas da Olimec Virtual 2020 (Equipe Branca) e Atividades conjuntas com a equipe San Martin do Peru, Dia 15/09/2020 – 19h – Atividades conjuntas com a equipe San Martin do Peru, Dia 16/09/2020 – 16h e 19h – Ações e logísticas da Olimec Virtual 2020 (Equipe Branca) e Atividades conjuntas com a equipe San Martin do Peru e Dia 17/09/2020 – 15h – Ações Finais e logísticas da Olimec Virtual 2020 – todas as equipes.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	14/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Reunião com as atletas para explicar as ações, dinâmicas e logísticas da Olimec Virtual 2020, evento organizado e programado como parte das comemorações do Aniversário do Mackenzie.
02) Atividades em grupo com a equipe do San Martin do Peru (Categorias Sub 14, Sub 16 e Sub 18) com a realização de exercícios programadas pela Comissão Técnica da equipe do Peru.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Outubro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000704

PLANO DE TREINO - SETEMBRO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	15/09/2020					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)						
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%	

01) Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
02) Atividades em grupo com a equipe do San Martin do Peru (Categorias Sub 14, Sub 16 e Sub 18) com a realização de exercícios programadas pela Comissão Técnica da equipe do Mackenzie.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	16/09/2020					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)						
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%	

01) Reunião com as atletas para explicar as ações, dinâmicas e logísticas da Olimec Virtual 2020, evento organizado e programado como parte das comemorações do Aniversário do Mackenzie.
02) Atividades em grupo com a equipe do San Martin do Peru (Categorias Sub 14, Sub 16 e Sub 18) com a realização de exercícios programadas pelos Profissionais das Áreas de Preparação Física e de Fisioterapia das equipes do San Martin e do Mackenzie.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	17/09/2020					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)						
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%	

01) Reunião final com as atletas para explicar as ações, dinâmicas e logísticas da Olimec Virtual 2020, evento organizado e programado como parte das comemorações do Aniversário do Mackenzie, com a programação específica de cada dia, bem como as atividades, tarefas e desafios propostas pela Comissão Organizadora.
02) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	18/09/2020					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)						
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%	

01) Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizadas no microciclo e apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo.
02) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 18/09/2020 a 24/09/2020: Dia 18/09/2020 – 14h e 18h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas, Programação do Microciclo e Desafios e Tarefas da Olimec Virtual 2020. Dia 21/09/2020 – 18h – Desafios e Tarefas da Olimec Virtual 2020. Dia 22/09/2020 – 17h – Circuito de Fundamentos com objetivos específicos para cada série (aumento da intensidade e qualidade) com as Categorias Sub 16 e Sub 18. Dia 23/09/2020 – 17h – Circuito de Fundamentos com objetivos específicos para cada série (aumento da intensidade e qualidade) com as Categorias Sub 16 e Sub 18 e Dia 24/09/2020 – 15h e 17h – Ações e logísticas da Olimec Virtual 2020 (Equipe Branca) e Circuito de Fundamentos com objetivos específicos para cada série (aumento da intensidade e qualidade) com as Categorias Sub 16 e Sub 18.
03) Início da Olimec Virtual 2020, às 18h, com a realização da Abertura Oficial do Evento, além dos Desafios e Tarefas propostas pela Comissão Organizadora.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.
05) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	21/09/2020					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)						
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%	

01) Ações e atividades com a realização de tarefas e desafios da Olimec 2020 Virtual elaboradas pela Comissão Organizadora para as faixas etárias de 09 a 12 anos, de 13 a 15 anos e de 16 a 19 anos.
02) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Outubro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000705

PLANO DE TREINO - SETEMBRO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	22/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito de Fundamentos, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos (Categorias Sub 16 e Sub 18).
02) Circuito com 08 tipos de exercícios: toque na parede com uma das mãos (03 séries de 20 repetições), manchete pra si e outra para a parede (03 séries de 20 repetições), toque pra si e outro saltando para a parede (03 séries de 20 repetições), controle de bola com manchete, toque e ataque para a parede (03 séries de 20 repetições), paredão – ataque (03 séries de 20 repetições), um saque do chão para a parede (03 séries de 20 repetições), um saque saltando para a parede, com uma passada e a outra de ajuste e lançamento (03 séries de 10 repetições) e bloqueio com passada lateral e com passada cruzada (03 séries de 10 repetições). Para cada exercício, a ação deverá ter um objetivo (alvo) para melhoria e eficiência de cada gesto técnico e fundamento.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	23/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito de Fundamentos, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos (Categorias Sub 16 e Sub 18).
02) Circuito com 08 tipos de exercícios: toque na parede com uma das mãos (03 séries de 20 repetições), manchete pra si e outra para a parede (03 séries de 20 repetições), toque pra si e outro saltando para a parede (03 séries de 20 repetições), controle de bola com manchete, toque e ataque para a parede (03 séries de 20 repetições), paredão – ataque (03 séries de 20 repetições), um saque do chão para a parede (03 séries de 20 repetições), um saque saltando para a parede, com uma passada e a outra de ajuste e lançamento (03 séries de 10 repetições) e bloqueio com passada lateral e com passada cruzada (03 séries de 10 repetições). Para cada exercício, a ação deverá ter um objetivo (alvo) para melhoria e eficiência de cada gesto técnico e fundamento.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	24/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito de Fundamentos, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos (Categorias Sub 16 e Sub 18).
02) Circuito com 08 tipos de exercícios: toque na parede com uma das mãos (03 séries de 20 repetições), manchete pra si e outra para a parede (03 séries de 20 repetições), toque pra si e outro saltando para a parede (03 séries de 20 repetições), controle de bola com manchete, toque e ataque para a parede (03 séries de 20 repetições), paredão – ataque (03 séries de 20 repetições), um saque do chão para a parede (03 séries de 20 repetições), um saque saltando para a parede, com uma passada e a outra de ajuste e lançamento (03 séries de 10 repetições) e bloqueio com passada lateral e com passada cruzada (03 séries de 10 repetições). Para cada exercício, a ação deverá ter um objetivo (alvo) para melhoria e eficiência de cada gesto técnico e fundamento.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	25/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizadas no microciclo e apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo.
02) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 25/09/2020 a 01/10/2020: Dia 25/09/2020 – 18h - Desafios e Tarefas da Olimec Virtual 2020, Encerramento e Resultado Final do Evento; Dia 28/09/2020 – 17h – Análises e Discussões das observações nos comparativos de definição do KD, KI, KII e KIII em jogos de voleibol nos naipes feminino e masculino; Dia 29/09/2020 – 17h30 – Circuito de Deslocamentos/Agilidade/Fundamentos com objetivos específicos para cada série (aumento da intensidade e qualidade) com as Categorias Sub 16 e Sub 18; Dia 30/09/2020 – 16h – Circuito de Deslocamentos/Agilidade/Fundamentos com objetivos específicos para cada série (aumento da intensidade e qualidade) com as Categorias Sub 16 e Sub 18 e Dia 01/10/2020 – 15h – Circuito de Deslocamentos/Agilidade/Fundamentos com objetivos específicos para cada série (aumento da intensidade e qualidade) - Categorias Sub 16 e Sub 18.
03) Encerramento da Olimec Virtual 2020, as 18h, com a realização dos Desafios e Tarefas propostas pela Comissão Organizadora e Resultado Final.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.
05) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	28/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Reunião específica com todas as atletas da Categoria Sub 18, sobre a nova forma de planejamento e periodização de treinamentos visando a eficiência na volta das atividades propostas, com a realização de testes e avaliações individuais para se saber a real condição de cada atleta para a execução do microciclo elaborado pela Comissão Técnica (segurança para os treinamentos diante do longo período sem atividades constantes por causa da Pandemia).
02) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Outubro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000706

PLANO DE TREINO - SETEMBRO/2020

Mackenzie Exporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	29/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Análises e discussões das observações feitas pelas atletas nos comparativos de definição do K0, KI, KII e KIII em jogos de voleibol nos naipes feminino (Sérvia x Itália pelo Mundial 2018) e masculino (França x Rússia pelo VNL 2018) - Orientações e esclarecimentos finais sobre a importância e eficiência no K0, KI, KII e KIII.
02) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	30/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para o Circuito de Deslocamentos, Agilidade, Gestos Técnicos e Fundamentos (AUMENTO DA INTENSIDADE/QUALIDADE), com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
02) Circuito com 08 tipos de exercícios: I (exercício de agilidade, passando por baixo e por cima de elásticos ou cordas em paralelo – 5 séries de ida e volta), II (exercício de postura e equilíbrio, segurando a bola acima da cabeça, executando saltos de bloqueio com entrada de mãos – 3 séries de 30 saltos), III (exercício de deslocamentos rápidos de forma lateral e pra frente e pra trás – 5 séries de 20 para cada sequência), IV (exercício de postura e execução de gesto técnico, deixando a bola quicar uma vez no chão e executar a manchete com apoio do joelho quase no chão – 3 séries de 30 para cada perna), V (exercício de deslocamento e postura, executando manchete para parede de um lado para outro – 5 séries de 20 – ida e volta), VI (exercício de deslocamentos rápidos e postura, lançando a bola para várias direções e executando o toque para parede – 3 séries de 30 a cada sequência), VII (exercício de deslocamentos e postura para o gesto técnico, marcando um alvo na parede, lançando para quicar uma vez no chão e executando o toque no alvo – 5 séries de 20 para cada lado) e VIII (exercício de deslocamentos e reco, lançando a bola na parede, giro no quadril e reco para a defesa – 03 séries de 30 para cada sequência e lado – corredor).
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	____/____/____				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	____/____/____				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	____/____/____				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Outubro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - OUTUBRO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	01/10/2020				
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para o Circuito de Deslocamentos, Agilidade, Gestos Técnicos e Fundamentos (AUMENTO DA INTENSIDADE/QUALIDADE), com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
02) Circuito com 08 tipos de exercícios: I (exercício de agilidade, passando por baixo e por cima de elásticos ou cordas em paralelo – 5 séries de ida e volta), II (exercício de postura e equilíbrio, segurando a bola acima da cabeça, executando saltos de bloqueio com entrada de mãos – 3 séries de 30 saltos), III (exercício de deslocamentos rápidos de forma lateral e pra frente e pra trás – 5 séries de 20 para cada sequência), IV (exercício de postura e execução de gesto técnico, deixando a bola quicar uma vez no chão e executar a manchete com apoio do joelho quase no chão – 3 séries de 30 para cada perna), V (exercício de deslocamento e postura, executando manchete para parede de um lado para outro – 5 séries de 20 – ida e volta), VI (exercício de deslocamentos rápidos e postura, lançando a bola para várias direções e executando o toque para parede – 3 séries de 30 a cada sequência), VII (exercício de deslocamentos e postura para o gesto técnico, marcando um alvo na parede, lançando para quicar uma vez no chão e executando o toque no alvo – 5 séries de 20 para cada lado) e VIII (exercício de deslocamentos e reco, lançando a bola na parede, giro no quadril e reco para a defesa – 03 séries de 30 para cada sequência e lado – corredor).
03) Envio e explicações para as atletas sobre a Ficha de Análise de Desempenho da Categoria Sub 18 – Trimestral, sendo que cada uma dará uma nota de avalição para cada item, conforme critérios definidos pela Comissão Técnica (Enviar a referida avaliação até as 12h do dia 02/10/2020) e Controle da PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	02/10/2020				
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizados no microciclo e apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo.
02) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 02/10/2020 a 08/10/2020: Dia 02/10/2020 – 14h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas, Programação do Microciclo (Readequação do Novo Planejamento), Recebimento dos Valores de Mensuração de Dor e Recebimento dos Valores da Ficha de Desempenho de cada atleta da Categoria Sub 18, Dia 05/10/2020 – 15h – Parte Física Específica, Dia 06/10/2020 – 16h – Parte Preventiva Específica, Dia 07/10/2020 – 15h – Parte Física Específica e Dia 08/10/2020 – 16h – Parte Preventiva Específica.
03) Recebimento dos Valores da Ficha Análise de Desempenho de cada atleta da Categoria Sub 18 com as respectivas notas para cada item conforme critérios definidos pela Comissão Técnica.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.
05) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	05/10/2020				
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	80%	TÉCNICA	10%	TÁTICA	10%

01) Readequação do Planejamento/Periodização (interação e observações importantes feitas pela Comissão Técnica / Parte Física / Parte Preventiva), visando a elaboração de exercícios voltados para a melhoria do condicionamento físico de cada atleta em todos os aspectos, aliados a prevenção de lesões e execução da parte técnica/tática com mais eficiência, para que cada uma suporte a carga de treinamentos proposta de forma adequada e segura, devido ao longo Período da Pandemia.
02) Acompanhamento do Circuito Físico (Parte Física Específica) realizado no dia 05/10/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues – Categorias Sub 16 e Sub 18.
03) Reunião Administrativa com o Presidente do Mackenzie, Sr Lúcio Aparecido, as 15h do dia 05/10/2020 na Sede do Clube (Reunião Presencial), para tratar de assuntos específicos sobre as normas e logísticas que serão adotada para a possibilidade da volta aos treinamentos, visando uma maior segurança e higiene para todos os envolvidos para seguir rigorosamente as regras determinadas pelos Órgãos Competentes.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	06/10/2020				
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	80%	TÉCNICA	10%	TÁTICA	10%

01) Readequação do Planejamento/Periodização (interação e observações importantes feitas pela Comissão Técnica / Parte Física / Parte Preventiva), visando a elaboração de exercícios voltados para a melhoria do condicionamento físico de cada atleta em todos os aspectos, aliados a prevenção de lesões e execução da parte técnica/tática com mais eficiência, para que cada uma suporte a carga de treinamentos proposta de forma adequada e segura, devido ao longo Período da Pandemia.
02) Acompanhamento do Circuito de Prevenções de Lesões (Parte Preventiva Específica) realizado as 16h do dia 06/10/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Fisioterapeuta Weslei Oliveira – Categorias Sub 16 e Sub 18.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	07/10/2020				
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	80%	TÉCNICA	10%	TÁTICA	10%

01) Readequação do Planejamento/Periodização (interação e observações importantes feitas pela Comissão Técnica / Parte Física / Parte Preventiva), visando a elaboração de exercícios voltados para a melhoria do condicionamento físico de cada atleta em todos os aspectos, aliados a prevenção de lesões e execução da parte técnica/tática com mais eficiência, para que cada uma suporte a carga de treinamentos proposta de forma adequada e segura, devido ao longo Período da Pandemia.
02) Acompanhamento do Circuito Físico (Parte Física Específica) realizado as 15h do dia 07/10/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues – Categorias Sub 16 e Sub 18.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Novembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000708

PLANO DE TREINO - OUTUBRO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	08/10/2020				
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	80%	TÉCNICA	10%	TÁTICA	10%

01) Readequação do Planejamento/Periodização (interação e observações importantes feitas pela Comissão Técnica / Parte Física / Parte Preventiva), visando a elaboração de exercícios voltados para a melhoria do condicionamento físico de cada atleta em todos os aspectos, aliados a prevenção de lesões e execução da parte técnica/tática com mais eficiência, para que cada uma suporte a carga de treinamentos proposta de forma adequada e segura, devido ao longo Período da Pandemia.
02) Acompanhamento do Circuito de Prevenções de Lesões (Parte Preventiva Específica) realizado as 16h do dia 08/10/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Fisioterapeuta Weslei Oliveira – Categorias Sub 16 e Sub 18.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	09/10/2020				
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	80%	TÉCNICA	10%	TÁTICA	10%

01) Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizados no microciclo e apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo.
02) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 09/10/2020 a 15/10/2020: Dia 09/10/2020 – 14h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas, Programação do Microciclo e Avaliações importantes da Nova Readequação do Planejamento, Dia 12/10/2020 – Folga - Descanso - Dia da "Padroeira do Brasil", Dia 13/10/2020 – 16h – Parte Preventiva Específica, Dia 14/10/2020 – 15h – Parte Física Específica e Dia 15/10/2020 – 16h – Parte Preventiva Específica.
03) Apresentação de Slides das Características Fundamentais, Qualidades Necessárias e principais objetivos para cada posição (Levantadora, Líbero, Central, Ponteira e Oposta).
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.
05) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	12/10/2020				
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	80%	TÉCNICA	10%	TÁTICA	10%

01) Folga no dia 12/10/2020 devido ao feriado de "Comemoração da Padroeira do Brasil".

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	13/10/2020				
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	80%	TÉCNICA	10%	TÁTICA	10%

01) Readequação do Planejamento/Periodização (interação e observações importantes feitas pela Comissão Técnica / Parte Física / Parte Preventiva), visando a elaboração de exercícios voltados para a melhoria do condicionamento físico de cada atleta em todos os aspectos, aliados a prevenção de lesões e execução da parte técnica/tática com mais eficiência, para que cada uma suporte a carga de treinamentos proposta de forma adequada e segura, devido ao longo Período da Pandemia.
02) Acompanhamento do Circuito de Prevenções de Lesões (Parte Preventiva Específica) realizado as 16h do dia 13/10/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Fisioterapeuta Weslei Oliveira – Categorias Sub 16 e Sub 18.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	14/10/2020				
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	80%	TÉCNICA	10%	TÁTICA	10%

01) Readequação do Planejamento/Periodização (interação e observações importantes feitas pela Comissão Técnica / Parte Física / Parte Preventiva), visando a elaboração de exercícios voltados para a melhoria do condicionamento físico de cada atleta em todos os aspectos, aliados a prevenção de lesões e execução da parte técnica/tática com mais eficiência, para que cada uma suporte a carga de treinamentos proposta de forma adequada e segura, devido ao longo Período da Pandemia.
02) Acompanhamento do Circuito Físico (Parte Física Específica) realizado as 15h do dia 14/10/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues – Categorias Sub 16 e Sub 18.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Novembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000709

PLANO DE TREINO - OUTUBRO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	15/10/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA	80%	TÉCNICA	10%	TÁTICA	10%
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação						

01) Readequação do Planejamento/Periodização (interação e observações importantes feitas pela Comissão Técnica / Parte Física / Parte Preventiva), visando a elaboração de exercícios voltados para a melhoria do condicionamento físico de cada atleta em todos os aspectos, aliados a prevenção de lesões e execução da parte técnica/tática com mais eficiência, para que cada uma suporte a carga de treinamentos proposta de forma adequada e segura, devido ao longo Período da Pandemia.
02) Acompanhamento do Circuito de Prevenções de Lesões (Parte Preventiva Especifica) realizado as 16h do dia 15/10/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Fisioterapeuta Weslei Oliveira – Categorias Sub 16 e Sub 18.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	16/10/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA	80%	TÉCNICA	10%	TÁTICA	10%
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação						

01) Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizados no microciclo e apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo.
02) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 16/10/2020 a 22/10/2020: Dia 16/10/2020 – 14h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas, Programação do Microciclo, Recebimento dos Valores de PSR e PSR, Recebimento dos Valores de Mensuração de Dor e Apresentação de Slides sobre as características fundamentais para cada posição, Dia 19/10/2020 – 13h – Preparação e organização para a volta dos treinamentos presenciais, Dia 20/10/2020 – 13h – Preparação e organização para a volta dos treinamentos presenciais, Dia 21/10/2020 – 14h – Treinamentos específicos conforme Periodização e Dia 22/10/2020 – 14h – Treinamentos específicos conforme Periodização.
03) Apresentação de Slides das Características Fundamentais, Qualidades Necessárias e principais objetivos para cada posição (Levantadora, Líbero, Central, Ponteira e Oposta).
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.
05) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.
06) Debate e Bate Papo com a Psicóloga Poliana Fraga – "Psicologia do Esporte: Retorno aos Treinos.", as 15h, através da plataforma do aplicativo do Zoom.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	19/10/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA	80%	TÉCNICA	10%	TÁTICA	10%
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação						

01) Organização das logísticas e infraestrutura para a volta dos treinamentos presenciais, com todos os protocolos necessários elaborados pelos membros e profissionais da Comissão Técnica, para total eficiência da higiene do local, materiais, equipamentos a serem usados e segurança para as atletas na prática das atividades pertinentes a modalidade.
02) Orientações para as atletas na tomada de providências para montagem de kit pessoal contendo no mínimo duas máscaras, uma toalha, álcool gel e garrafa de água, além de outras observações pertinentes em relação as novas normas para a readequação do Planejamento.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	20/10/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA	80%	TÉCNICA	10%	TÁTICA	10%
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação						

01) Organização das logísticas e infraestrutura para a volta dos treinamentos presenciais, com todos os protocolos necessários elaborados pelos membros e profissionais da Comissão Técnica, para total eficiência da higiene do local, materiais, equipamentos a serem usados e segurança para as atletas na prática das atividades pertinentes a modalidade.
02) Orientações para as atletas na tomada de providências para montagem de kit pessoal contendo no mínimo duas máscaras, uma toalha, álcool gel e garrafa de água, além de outras observações pertinentes em relação as novas normas para a readequação do Planejamento.
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	21/10/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação						

01) Conversa com todo o grupo sobre os protocolos de segurança e readequação do planejamento para a volta das atividades de forma segura em todos os aspectos.
02) Circuito I – Domínio de bola e levantamento – Usando os dois lados da quadra (por tempo e depois troca o grupo para cada tipo de exercício): Saindo da P1 e P5, executar um lançamento, domínio de manchete e levantamento para as extremidades (referência). O exercício termina na cobertura, ou seja, após o levantamento, seguir a bola e encostar a mão no cone.
03) Circuito II – Deslocamento, passe e levantamento – Usando os dois lados da quadra (por tempo, sendo em cada grupo troca a cada 03 sequências): De um lado da quadra, saindo da P6, deslocamentos laterais rápidos para a P1 e P5 (bolas lançadas com velocidade), executar o passe para levantadoras que farão o levantamento para a P2 e P4 respectivamente (a sequência termina na cobertura). Do outro lado da quadra, deslocamentos laterais rápidos saindo da P1 para a P6 (bolas lançadas com velocidade), executando o passe e levantamento para a saída feito pela atleta saindo da P1 e saindo da P6 para a P5 (bolas lançadas com velocidade), executando o passe e levantamento para a ponta feito pela atleta saindo da P5 (a sequência termina na cobertura).
04) Circuito III – Deslocamento aliado a postura, passe e levantamento para as referências – Sinuta - precisão (por tempo, sendo em cada grupo troca a cada 03 sequências): Saque de cima da mesa para o corredor – Saindo da P5, contorna o cone no fundo, executa o passe para a levantadora da P5 levantar para a ponta. Saindo da P1, contorna o cone no frente, executa o passe para a levantadora da P1 levantar para a saída (a sequência termina na cobertura).
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Novembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000710

PLANO DE TREINO - OUTUBRO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	22/10/2020				
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Análise de Jogo de Voleibol – Final do Campeonato Mundial/2019 – Categoria Sub 20 – Jogo Japão x Itália – Link de Consulta - https://www.youtube.com/watch?v=GWUYdn4xbLE.
02) Cada atleta deverá analisar o K0 (saque), anotando o número de ações realizadas das duas equipes, sendo as ações positivas – ponto de saque (+), as ações de continuidade (A) e as ações negativas – erros de saque (-). A análise será somente do 2º set do jogo (fazer em forma de relatório contendo o nome, data de nascimento, categoria e observações das ações analisadas).
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	23/10/2020				
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalhos específicos para as líberos – Deslocamento para passe, defesa e levantamento - Circuito I – Deslocamento, domínio de bola e levantamento (por tempo, com dinâmica na sequência do exercício – 1ª sequência deslocando para o cone do corredor no fundo e na 2ª sequência deslocando para o cone da diagonal no fundo): Saindo da P6 após bola lançada pelo Técnico do outro lado da quadra, conforme o cone no fundo da P5 ou P1, executando o domínio de bola e levantando para as referências nas extremidades - bírutas (a sequência termina na cobertura) - Circuito II – Deslocamento, reco para defesa, posicionamento/postura e precisão no levantamento (por tempo, com dinâmica na sequência do exercício): Ataque de cima da mesa pela P4 para a diagonal, com a líbero marcando a 1ª bola, fazendo reco e defendendo na diagonal para levantadora da P1 levantar para a ponta – referência – bíruta. Após o levantamento, técnico lança uma bola para haver levantamento da líbero também para a ponta (para cada sequência deverá haver cobertura).
02) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 23/10/2020 a 29/10/2020 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes física/preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.
04) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	26/10/2020				
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Testes específicos e obrigatórios nas partes física e preventiva para avaliações dos profissionais em relação as condições de cada atleta para a volta com segurança das atividades presenciais (Testes com cargas máximas – 08 tipos de exercícios com as devidas observações e objetivos).
02) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	27/10/2020				
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalho Preventivo a ser realizado em casa por cada atleta, através do vídeo enviado para o Grupo de Whatsapp da Categoria (elaborado pelo Fisioterapeuta Weslei Oliveira), com as devidas orientações.
02) Cada atleta deverá realizar o referido trabalho preventivo, observando os objetivos propostos por cada exercício (de preferência na parte da manhã) e enviar um vídeo de comprovação (de no máximo 01 minuto) da realização das atividades propostas
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	28/10/2020				
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalhos específicos de defesa, deslocamento e levantamento, atleta a postura, posicionamento e eficiência em cada ação.
02) Circuito I – usando a P1 e P5, atleta desloca para o fundo da quadra, conforme o cone, executa o passe para que as atletas da P1 e P5 façam o levantamento para quem lançou a bola para o passe (postura, equilíbrio e precisão no levantamento).
03) Circuito II – Defesa com ataque de cima da mesa – saindo do cone do fundo, desloca para o cone de frente, desloca para o cone do outro lado (marcando a 1ª bola) e defende bola atacada da mesa vinda da diagonal (defesa para a referência – bíruta) – Ações para defesa na diagonal e corredor.
04) Circuito III – Defesa com ataque de cima da mesa – Saindo da P5, recupera um bola lançada pelo técnico (com grau de dificuldade médio/alto) e defende duas bolas consecutivas, da diagonal e corredor de ataques de cima de plataformas (marcando sempre a 1ª bola antes). Pela P1, após a recuperação de bola, defesa de duas bolas consecutivas do corredor e diagonal. Em ambas as situações, defesas direcionadas para a bíruta.
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Novembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - OUTUBRO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	29/10/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalho Preventivo a ser realizado em casa por cada atleta, através do vídeo enviado para o Grupo de Whatsapp da Categoria (elaborado pelo Fisioterapeuta Weslei Oliveira), com as devidas orientações.
02) Cada atleta deverá realizar o referido trabalho preventivo, observando os objetivos propostos por cada exercício (de preferência na parte da manhã) e enviar um vídeo de comprovação (de no máximo 01 minuto) da realização das atividades propostas
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	30/10/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalhos específicos para as levantadoras e líberos – Deslocamento para passe e levantamento (ações de saque e de lançamento de bola para sequência do exercício) -Circuito I – lançamento de bola para líbero na P5, levantadora sai da P1, faz um domínio de bola e executa um levantamento para as extremidades (referências – bimutas). Depois lançamento para a levantadora na P1 e líbero faz o domínio e levanta. O exercício termina na simulação de cobertura de quem passa e de quem levanta - Circuito II – Saque de cima da mesa para a diagonal (P5 para P5 e P1 para P1) – Pela P5, líbero desloca para fora e volta para executar o passe. Pela P6, líbero desloca para o fundo e volta para executar o passe. Em ambas as situações, a levantadora saindo da P1 e executando o levantamento para as extremidades (referência – bimutas) - Circuito III – Mesmo dinâmica do Circuito II, sendo que pela P5 deslocamento para o fundo e pela P6 deslocamento para fora e volta. Acrescentar que a cada sequência de levantamento, o técnico lança uma bola para a levantadora para que haja levantamento do líbero que está na posição 5.
02) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 30/10/2020 a 05/11/2020 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes física/preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.
04) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	____/____/____				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	____/____/____				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	____/____/____				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Novembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000712

PLANO DE TREINO - NOVEMBRO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	02/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) FOLGA - DESCANSO - FERIADO - DIA DE FINADOS.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	03/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalho Preventivo a ser realizado em casa por cada atleta, através do vídeo enviado para o Grupo de Whatsapp da Categoria (elaborado pelo Fisioterapeuta Weslei Oliveira), com as devidas orientações.
02) Cada atleta deverá realizar o referido trabalho preventivo, observando os objetivos propostos por cada exercício (de preferência na parte da manhã) e enviar um vídeo de comprovação (de no máximo 01 minuto) da realização das atividades propostas
03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	04/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
02) Circuito I – Defesa e agilidade (ataques de cima de uma plataforma e biruta como referência para as ações de defesa): Marcando a 1ª bola, desloca e defende uma bola da diagonal (posicionamento e execução do gesto técnico de forma eficiente). Após a defesa na diagonal, atleta recupera uma bola largada vinda do corredor. Fazer os exercícios com defesa pela P5 e pela P1.
03) Circuito II – Simulado de ataque e defesa – Usando os dois lados da quadra (uma levantadora e três atletas para cada lado – rodízio através do número de sequências determinadas pela Comissão Técnica – levantadora na P2 e líbero fixos): Levantamentos para F1 e F6 – sistema tático de defesa através de análise de leitura. Levantadora ajuda também na defesa em relação as bolas largadas.
04) Circuito III – Simulado de ataque e defesa – Usando os dois lados da quadra (uma levantadora e três atletas para cada lado – rodízio através do número de sequências determinadas pela Comissão Técnica – levantadora na P1 e líbero fixos): Levantamentos para P4 e P2 – sistema tático de defesa através de análise de leitura (marcação de bloqueio 1 para a bola de ponta e 2 para a bola de saída).
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	05/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Início dos trabalhos específicos de vôlei de praia no Clube Palmeiras (instituição parceira do Mackenzie Esporte Clube) e trabalho preventivo e aquecimento específico.
02) Circuito de agilidade e deslocamento (velocidade, salto e reco) com ações de recuperação de bola ao final da sequência determinada.
03) Trabalho de passe e levantamento, usando os lados da quadra, com lançamento da bola para a atleta deslocar do centro para a extremidade para executar o passe e a outra atleta deslocar do centro para executar o levantamento perto/fechado para quem lançou a bola.
04) Simulados de 2 x 2 a partir de ações determinadas – um saque para a diagonal, um ataque com bloqueio marcando 1 para defesa na diagonal e um bola para recuperação.
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	06/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
02) Trabalho de ajustes de bola: Saques direcionados nos líberos na P6 e P5 para ataques das ponteiras e das centrais. Levantadora sempre saindo da P1 para executar o levantamento.
03) Simulado com ações determinadas: Levantadora, central e líbero – fixas - Rodízio a cada sequência - Ações a partir do levantamento, com bolas lançadas pelo técnico na P5, P6 e uma bola difícil. Atenção especial nas marcações de bloqueio e posicionamento de defesa.
04) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 09/11/2020 a 12/11/2020 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes física/preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.
06) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Dezembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000713

PLANO DE TREINO - NOVEMBRO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	09/11/2020				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	**FÍSICA**	40%	**TÉCNICA**	40%	**TÁTICA**	20%

01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
02) Circuito I – Trabalho de saque – ajuste e lançamento da bola: Lançando da bola a frente, com ajustes de passada por cima do cone deitado e segurando a bola no ponto mais alto (sem salto). Mesmo exercício anterior, com salto sobre o cone deitado, lançamento da bola a frente para executar o saque com mais agressividade.
03) Circuito II – Trabalho de saque e deslocamento/agilidade para passe, conjugado com levantamento: Saque com salto entre o elástico e borda superior da rede para referências na P1 e P5. Após o saque a atleta passa debaixo dos cones e recebe um saque vindo da diagonal (de cima de uma plataforma) e executa um passe para levantadora (saindo sempre da P1) executar levantamentos com precisão para as birutas nas extremidades.
04) Circuito III – Simulado a partir do saque de cima de uma plataforma: Apenas 04 atletas para cada lado (levantadora na P1 e líbero na P5). Levantamentos para as extremidades (P2 e P4). Marcação de bloqueio padrão (ponta marcação 1 e saída marcação 2).
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	10/11/2020				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	**FÍSICA**	40%	**TÉCNICA**	40%	**TÁTICA**	20%

01) Trabalho específico de vôlei de praia - Trabalho preventivo e aquecimento específico.
02) Circuito de Agilidade: De um lado, sai do fundo, desloca a frente, faz o reco, domínio de defesa para si e levantamento fechado. Do outro lado, sai do fundo, desloca para o meio, contorna o cone do fundo, executa o passe para si e faz o levantamento fechado.
03) Simulado com ações determinadas – 2 x 2: 03 ações para sequências do jogo: 01 ataque ou bola trabalhada para a diagonal (bloqueio marcando 1), 01 ataque para reco da bloqueadora e 01 ataque para reco da bloqueadora e bola direcionada com velocidade entre as duas jogadoras.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	11/11/2020				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	**FÍSICA**	40%	**TÉCNICA**	40%	**TÁTICA**	20%

01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
02) Circuito I – Trabalho de bloqueio – correção da passada e entrada de mãos: Saindo do meio, passada lateral sobre os cones deitados para correção da postura e salto forte nas extremidades com entrada de mãos entre a borda e o elástico. Mesmo exercício anterior, com bloqueio de ataque de cima da mesa (objetivo principal – marcação na bola e entrada de mãos).
03) Circuito II – Trabalho de bloqueio e defesa: Saindo do meio, um bloqueio para a ponta marcando 1 de ataque de cima da mesa. Da outra extremidade, ataque de cima da mesa para líbero defender. Depois fazendo um bloqueio para a saída (marcando 2) e também com ataque para defesa da líbero.
04) Simulado com ações determinadas: Levantadora, central e líbero fixos para cada lado. Duas bolas de reposição entre a P5 e P6 para sequências das ações no K9, com prioridade para marcação do bloqueio e sincronismo com a defesa.
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	12/11/2020				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	**FÍSICA**	40%	**TÉCNICA**	40%	**TÁTICA**	20%

01) Trabalho específico de vôlei de praia - Trabalho preventivo e aquecimento específico.
02) Circuito de agilidade: De um lado, sai do fundo, desloca a frente, faz o reco, domínio de defesa para si e levantamento fechado. Do outro lado, sai do fundo, desloca para o meio, contorna o cone do fundo, executa o passe para si e faz o levantamento fechado.
03) Simulado com ações determinadas – 2 x 2: 03 ações para sequências do jogo: 01 ataque para defesa no corredor, 01 ataque para defesa na diagonal e 01 bola lançada de grau difícil para recuperação.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	13/11/2020				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	**FÍSICA**	40%	**TÉCNICA**	40%	**TÁTICA**	20%

01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
02) Circuito I – Trabalho de ajustes de bolas com as atacantes (centrais e ponteiras): Saques direcionadas para as líberos na P5 e P6 execução do passe, levantamento e ataque (P2 e P4 para as ponteiras e centrais pela P4 atacando chute e tempo cabeça e pela P2 atacando tempo atrás e china).
03) Simulado com ações determinadas – K9: 01 saque, 01 bola de recuperação, 01 ataque para defesa no corredor (F6 dobra para P1) e 01 ataque para defesa na diagonal (F6 dobra para P5).
04) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 13/11/2020 a 19/11/2020 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes física/preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.
06) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Dezembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000714

PLANO DE TREINO - NOVEMBRO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	16/11/2020				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	**FÍSICA**	40%	**TÉCNICA**	40%	**TÁTICA**	20%

01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
02) Circuito I – Trabalho de saque – forma de lançamento e agressividade – corredor e diagonal: Executar 05 saques do corredor e diagonal em alvos colocados na quadra, sendo 03 saques do chão e 02 saques com salto. Saques da 1 pra 1, 1 pra 5, 5 pra 5 e 5 pra 1.
03) Circuito II – Simulado a partir da execução de saques (02 para a diagonal e 02 para o corredor): Levantadora, central e libero – fixos. Levantadoras na P1 nos dois lados. Marcação de bloqueio padrão (ponta marcação 1 e saída marcação 2). Defesa padrão com F6 fazendo leitura.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	17/11/2020				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	**FÍSICA**	40%	**TÉCNICA**	40%	**TÁTICA**	20%

01) Trabalho específico de vôlei de praia - Trabalho preventivo e aquecimento específico.
02) Trabalho de deslocamento e postura para levantamento a partir da execução do passe: Deslocamentos saindo do fundo para frente, passe com passada lateral para linha e levantamento perto. Deslocamentos de frente para o fundo, passe com passa de reco e levantamento perto.
03) Trabalho de ajuste de passe e levantamentos pertos: Dois saques para cada dupla, sendo um levantamento para frente e outro para trás. O exercício termina na simulação da cobertura.
04) Simulado com ações determinadas: 03 ações para sequências do jogo: a partir do reco da bloqueadora com marcação 1 de bola atacada pelo técnico, dar sequência ao jogo, buscando efetividade no KII.
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	18/11/2020				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	**FÍSICA**	40%	**TÉCNICA**	40%	**TÁTICA**	20%

01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
02) Circuito I – Trabalho de bloqueio – correção da passada e entrada de mãos: Saindo do meio, passada lateral sobre os cones deitados para correção da postura e salto forte nas extremidades com entrada de mãos entre a borda e o elástico. Mesmo exercício anterior, com bloqueio de ataque de cima da mesa (objetivo principal – marcação na bola e entrada de mãos).
03) Circuito II – Trabalho de bloqueio e defesa: Saindo do meio, um bloqueio para a ponta marcando 1 de atacque de cima da mesa. Da outra extremidade, ataque de cima da mesa para libero defender. Depois fazendo um bloqueio para a saída (marcando 2) e também com ataque para defesa da libero.
04) Simulado com ações determinadas: Levantadora, central e libero fixos para cada lado. Duas bolas atacadas contra o bloqueio na ponta e duas bolas de graça para cada lado. Marcação de bloqueio padrão e defesa na leitura.
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	19/11/2020				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	**FÍSICA**	40%	**TÉCNICA**	40%	**TÁTICA**	20%

01) Trabalho específico de vôlei de praia - Trabalho preventivo e aquecimento específico.
02) Circuito de agilidade: De um lado, sai do fundo, desloca a frente, faz o reco, domínio de defesa para si e levantamento fechado. Do outro lado, sai do fundo, desloca para o meio, contorna o cone do fundo, executa o passe para si e faz o levantamento fechado.
03) Simulado com ações determinadas: 03 ações para sequências do jogo: 01 ataque para diagonal (cut), um ataque para diagonal longa e 01 ataque no fundo entre as duas.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	20/11/2020				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	**FÍSICA**	40%	**TÉCNICA**	40%	**TÁTICA**	20%

01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
02) Circuito I – Trabalho de ajustes de bolas com as atacantes (centrais e ponteiras): Saques direcionados para as liberos na P5 e P6 execução do passe, levantamento e ataque (P2 e P4 para as ponteiras e centrais pela P4 atacando chute e tempo cabeça e pela P2 atacando tempo atrás e china).
03) Simulado com ações determinadas – Sets de 15 pontos (a partir de placar definido pela Comissão Técnica): Saque sempre da equipe que está a frente do placar: 8 x 7 / 9 x 6 / 8 x 3 / 5 x 1.
04) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 20/11/2020 a 26/11/2020 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes física/preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.
06) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente à semana do microciclo do Planejamento/Periodização.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Dezembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000715

PLANO DE TREINO - NOVEMBRO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	23/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
02) Circuito I – Trabalho de saque – do chão e com salto – com objetivos: Executar 05 saques buscando os alvos colocados no outro lado na P1 e P5, sendo desses 05 saques, 03 do chão e 02 saltando (agressividade e velocidade no saque).
03) Circuito II – Trabalho de passe com saque de cima de uma plataforma: Saque no corredor (P1 e P5), atleta sai da P6, desloca para uma das extremidades e executa o passe, voltando a P6 novamente e executando o passe na outra extremidade. O passe deverá ser direcionado para a biruta na P3.
04) Circuito III – Trabalho de passe com saque de cima de uma plataforma: Saque na diagonal (P1 e P5), atleta sai da P1, desloca para o meio na P6 e executa o passe pela P5. Depois saindo da P5, desloca para a P6 e executa o passe na P1. O passe deverá ser direcionado para a biruta na P3.
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	24/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalho específico de vôlei de praia - Trabalho preventivo e aquecimento específico.
02) Trabalho específicos de deslocamentos – correção de postura: Deslocamento e passe / Deslocamento e levantamento.
03) Jogos de 4 x 4 com bolas lançadas pelo Técnico (03 bolas para cada lado).
04) Jogos de 2 x 2 com bolas lançadas pelo Técnico para reco e defesa de bola cut para a diagonal.
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	25/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
02) Circuito I – Trabalho de bloqueio – correção da passada e entrada de mãos: Saindo do meio, passada lateral e salto nas extremidades com entrada de mãos entre a borda e o elástico (ponta marcação 1 e saída marcação 2). Mesmo exercício, com ataque de cima da mesa. Salta no meio e bloqueia nas extremidades.
03) Simulado com ações determinadas: Ataque de cima da mesa pela ponta para ações de bloqueio e defesa. Primeira parte – levantadora pela P1 e na Segunda Parte – levantadora na P2.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	26/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalho específico de vôlei de praia - Trabalho preventivo e aquecimento específico.
02) Trabalho específicos de deslocamentos – correção de postura: Deslocamento e passe / Deslocamento e levantamento.
03) Jogos de 4 x 4 com início através do saque (03 saques para cada lado).
04) Jogos de 2 x 2 com bolas lançadas pelo Técnico para defesa de lob para corredor e reco para a diagonal (marcação de bloqueio 2).
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	27/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
02) Circuito I – Trabalho de ajustes da bolas com as atacantes (centrais e ponteiras): Saques direcionados para as líberos na P5 e P6 execução do passe, levantamento e ataque (P2 e P4 para as ponteiras e centrais pela P4 atacando chute e tempo cabeça e pela P2 atacando tempo atrás e china).
03) Simulado com ações determinadas – Partidas de 05 pontos (a partir de situações definidas pela Comissão Técnica): KI x KII (R1 x R2 / R6 x R1 / R3 x R6 / R4 x R3). Saques somente do lado que estiver no KI.
04) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 20/11/2020 a 26/11/2020 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes física/preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.
06) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Dezembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000716

PLANO DE TREINO - NOVEMBRO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	30/11/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
02) Circuito I – Trabalho de passe – deslocamento e postura. Saque de cima de uma plataforma para o corredor. Atleta sai da P1 e executa o passe pela P5 e depois sai da P5 e executa o passe pela P1. Passes direcionados para a biruta na P3.
03) Circuito II – Trabalho de passe – deslocamento e recuperação de bola: Saque de cima de uma plataforma para a diagonal. Em duplas, atletas saem da P6 e executam o passe de saque vindo da diagonal. Após o levantamento em função do passe, a atleta que não passou, recupera uma bola lançada pelo técnico do lado oposto do passe. Fazer o passe e recuperação da P6 para P1 e da P6 para P5.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	____ / ____ / ____				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	____ / ____ / ____				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	____ / ____ / ____				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	____ / ____ / ____				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Dezembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000717

PLANO DE TREINO - DEZEMBRO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	01/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalho especifico de vôlei de praia - Trabalho preventivo e aquecimento especifico
02) Circuito de Agilidade - De um lado, sai do fundo, desloca a frente, faz o reco, dominio de defesa para si e levantamento fechado. Do outro lado, sai do fundo, desloca para o meio, contorna o cone do fundo, executa o passe para si e faz o levantamento fechado.
03) Simulado com ações determinadas – 2 x 2 - 03 ações para sequências do jogo: 01 ataque ou bola trabalhada para a diagonal (bloqueio marcando 1), 01 ataque para reco da bloqueadora e 01 ataque para reco da bloqueadora e bola direcionada com velocidade entre as duas jogadoras.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Fisica.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	02/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalho especifico de vôlei de quadra - Trabalho preventivo e aquecimento especifico.
02) Circuito I – Trabalho de bloqueio – correção da passada e entrada de mãos - Saindo do meio, passada lateral sobre os cones deitados para correção da postura e salto forte nas extremidades com entrada de mãos entre a borda e o elástico - Mesmo exercício anterior, com bloqueio de ataque de cima da mesa (objetivo principal – marcação na bola e entrada de mãos)
03) Circuito II – Trabalho de bloqueio e defesa -Saindo do meio, um bloqueio para a ponta marcando 1 de ataque de cima da mesa. Da outra extremidade, ataque de cima da mesa para libero defender. Depois fazendo um bloqueio para a saída (marcando 2) e também com ataque para defesa da libero.
04) Simulado com ações determinadas - Levantadora, central e libero fixos para cada lado - Duas bolas de reposição entre a P5 e P6 para sequências das ações no KII, com prioridade para marcação do bloqueio e sincronismo com a defesa.
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Fisica.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	03/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalho especifico de vôlei de praia - Trabalho preventivo e aquecimento específico
02) Circuito de Agilidade - De um lado, sai do fundo, desloca a frente, faz o reco, dominio de defesa para si e levantamento fechado. Do outro lado, sai do fundo, desloca para o meio, contorna o cone do fundo, executa o passe para si e faz o levantamento fechado.
03) Simulado com ações determinadas – 2 x 2 - 03 ações para sequências do jogo: 01 ataque para defesa no corredor, 01 ataque para defesa na diagonal e 01 bola lançada de grau difícil para recuperação da defensora.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Fisica.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	04/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalho especifico de vôlei de quadra - Trabalho preventivo e aquecimento especifico.
02) Circuito I – Trabalho de saque com objetivos - Saques direcionadas para a P5 e P1 em alvos colocados no fundo da quadra (05 saques certos para a diagonal e corredor para cada posição).
03) Simulado de pontuação – sets de 15 pontos - Dividir em 03 equipes - Jogos com pontuação definida (as equipes na P2), com saque sempre da equipe que estiver a frente do placar (Jogos – Placar de 8 x 7 / 9 x 6 / 8 x 3 / 5 x 1).
04) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 04/12/2020 a 10/12/2020 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes física/preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.
06) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	07/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalho especifico de vôlei de quadra - Trabalho preventivo e aquecimento especifico.
02) Circuito I – Trabalho de deslocamento e passe - Lançamento de bola para a P6 que executa o passe para P1 levantar para a saída - Lançamento de bola para a P5 que executa o passe para P6 levantar para a ponta.
03) Circuito II – Trabalho de passe com saque de cima da plataforma - Saindo da P5, contorna coe na P1 e executa passe para a biruta de saque vindo do corredor. Depois sai da P1, contorna o cone na P5 e executar o passe de saque também vindo corredor.
04) Circuito III – Simulado a partir do saque – P1 x P6 - Técnico executa 03 saques (diagonal, corredor e curto) para equipe que estiver na P1. Sequência de jogo, priorizando eficiência no KI e sincronismo do bloqueio com a defesa (marcações e posicionamento).
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Fisica.

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

000718

PLANO DE TREINO - DEZEMBRO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	08/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) FOLGA/DESCANSO – FERIADO – "DIA DA IMACULADA CONCEIÇÃO."

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	09/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalho especifico de vôlei de quadra - Trabalho preventivo e aquecimento especifico.
02) Circuito I – Trabalho de bloqueio – correção da passada e entrada de mãos - Saindo do meio, passada lateral sobre os cones deitados para correção da postura e salto forte nas extremidades com entrada de mãos entre a borda e o elástico. Mesmo exercicio anterior, com bloqueio de ataque de cima da mesa (objetivo principal – marcação na bola e entrada de mãos).
03) Circuito II – Trabalho de defesa usando os dois lados - De um lado, levantadora na P1, levantamento para a saida para ataque na diagonal (Marcação a frente para posicionamento da defesa – P6 dobra para a diagonal). Do outro lado, levantadora na P2, levantamento para a ponta para ataque no corredor (Marcação a frente para posicionamento da defesa – P6 dobra para o corredor).
04) Simulado com ações determinadas - Levantadora, central e libero fixos para cada lado - Quatro bolas de reposição entre a P5 e P6 para sequências das ações no KII, com prioridade para marcação do bloqueio e sincronismo com a defesa.
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Fisica.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	10/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalho especifico de vôlei de praia - Trabalho preventivo e aquecimento especifico.
02) Circuito de Agilidade - De um lado, sai do fundo, desloca a frente, faz o reco, dominio de defesa para si e levantamento aberto. Do outro lado, sai do fundo, desloca para o meio, contorna o cone do fundo, executa o passe para si e faz o levantamento aberto.
03) Simulado com ações determinadas – 2 x 2 - 03 ações para sequências do jogo: 01 ataque para defesa no corredor acelerada, 01 ataque para defesa na diagonal curta e 01 bola lançada de grau dificil para recuperação da bloqueadora.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Fisica.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	11/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalho especifico de vôlei de quadra - Trabalho preventivo e aquecimento especifico.
02) Circuito I – Trabalho de saque com objetivos - Saques direcionadas para a P5 e P1 em alvos colocados no fundo da quadra (05 saques certos para a diagonal e corredor para cada posição).
03) Simulado de pontuação – sets de 15 pontos - Dividir em 03 equipes - Jogos com pontuação definida (as equipes na P1), com bola de reposição feita pelo Técnico sempre da equipe que estiver a frente do placar (Jogos – Placar de 10 x 10 / 7 x 1 / 6 x 5 / 9 x 7).
04) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 11/12/2020 a 17/12/2020 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes física/preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Fisica.
06) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Fisica e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	13/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) DISPUTA DA COPA MG DE VP ADULTO FEMININO (EVENTO DA FMV) EM BETIM – MG – DE 08H AS 18H - Duplas: Adria Silva (2004) e Julia Reis (2004) / Ana Clara (2005) e Antônia Marcelle (2005) / Sofia Bremer (2005) e Maria Beatriz (2005).

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

000719

PLANO DE TREINO - DEZEMBRO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	14/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) FOLGA/DESCANSO.
02) ACOMPANHAMENTO DAS EQUIPES DA CATEGORIA SUB 14 NA PARTICIPAÇÃO DO FESTIVAL DA CATEGORIA (EVENTO DA FMV) REALIZADO NO OLYMPICO CLUBE A PARTIR DAS 13H.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	15/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) FOLGA/DESCANSO.
02) ACOMPANHAMENTO DA EQUIPES DA CATEGORIA SUB 15 NA PARTICIPAÇÃO DO FESTIVAL DA CATEGORIA (EVENTO DA FMV) REALIZADO NO OLYMPICO CLUBE A PARTIR DAS 13H.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	16/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalho especifico de vôlei de quadra - Trabalho preventivo e aquecimento especifico.
02) Trabalho de aquecimento – "manchetão" com regras especificas.
03) Jogos de 2 x 2 com ataque somente para a diagonal - Jogos de 4 x 4 com levantadora pela P1 e levantamento somente para as extremidades - Jogos simulados com o técnico dividindo as equipes – Sets de 07 pontos.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Fisica.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	17/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalho especifico de vôlei de quadra - Trabalho preventivo e aquecimento especifico.
02) Trabalho de aquecimento – "manchetão com duas bolas" com regras especificas.
03) Jogos de 3 x 3 com levantadora fixa e ataque só do fundo - Jogos de 4 x 4 com levantadora pela P2 e levantamento somente para a ponta e F1 - Jogos simulados com o técnico dividindo as equipes – Sets de 07 pontos, sendo que se houver bloqueio com ponto, acaba a partida independente do placar.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Fisica.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	18/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Reunião com todo o grupo:
a) Dificuldades da Temporada de 2020 devido ao Período da Pandemia.
b) Propostas e principais objetivos para a Temporada de 2021.
c) Avaliações da Comissão Técnica e Atletas em relação ao planejamento proposto, principalmente sobre os critérios de compromisso, responsabilidade e desempenho.
d) Dispensa de atletas que não farão parte do grupo para a próxima temporada e Encerramento da temporada e assuntos finais.
02) Definição da Programação das atividades para o restante do ano:
a) 21, 22 e 23/12/2020 – Trabalhos específicos com parte das atletas.
b) 24, 25, 26 e 27/12/2020 – Folga por causa das Festividades do Natal.
c) 28, 29 e 30/12/2020 – Trabalhos on line em casa (parte física e parte preventiva).
d) 31/12, 01, 02 e 03/01/2021 – Folga por causa das Festividades do Final de Ano e Descanso Ativo (corrida leve, caminhada, andar de bicicleta ...).

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

000720

PLANO DE TREINO - DEZEMBRO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	21/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalho especifico de vôlei de quadra - Trabalho preventivo e aquecimento especifico.
02) Treinos Especificos para parte das atletas de saque conjugado com passe (com variações), objetivando comunicação, precisão, deslocamento e agilidade, tendo a biruta como referência na P3 para direcionamento do passe.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	22/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalho especifico de vôlei de quadra - Trabalho preventivo e aquecimento especifico.
02) Treinos Especificos para parte das atletas de bloqueio conjugado com defesa (com variações), objetivando entrada de mãos, deslocamento e agilidade para recuperação de bolas, posicionamento e eficiência no levantamento das centrais para as extremidades após as ações de defesa.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	23/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalho especifico de vôlei de quadra - Trabalho preventivo e aquecimento especifico.
02) Treinos Especificos para parte das atletas de levantamento conjugado com ataque (com variações), objetivando acerto de bolas, precisão do levantamento e de golpes fortes de ataque (pegando a bola no ponto mais alto) para corredor, diagonal curta e diagonal longa.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	26/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) ENVIO DA PROGRAMAÇÃO (MOBILIZAÇÃO ATRAVÉS DO GRUPO DO WHATSAPP DA CATEGORIA) DAS ATIVIDADES QUE DEVERÃO SER FEITAS EM CASA NOS DIAS 28, 29 E 30/12/2020 (PARTE DA PREPARAÇÃO FÍSICA - FICHAS ELABORADAS PELO PREPARADOR FÍSICO LUCAS RODRIGUES, INCLUSIVE FICHA PARA ACADEMIA / PARTE PREVENTIVA - VÍDEOS ELABORADOS PELO FISIOTERAPEUTA WESLEI OLIVEIRA).

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	28/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalho de Parte Física a ser realizado em casa por cada atleta, através das fichas elaboradas pelo Preparador Físico Lucas Rodrigues (inclusive ficha para Academia) e enviado para o Grupo de Whatsapp das Categorias com as devidas orientações.
02) Cada atleta deverá realizar o referido trabalho de parte física, observando os objetivos propostos por cada exercício (de preferência na parte da manhã) e enviar um vídeo de comprovação (de no máximo de 01 a 02 minutos) da realização das atividades propostas.

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

000721

PLANO DE TREINO - DEZEMBRO/2020

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	29/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalho Preventivo a ser realizado em casa por cada atleta, através dos videos elaborados pelo Fisioterapeuta Weslei Oliveira e enviado para o Grupo de Whatsapp das Categorias com as devidas orientações.
02) Cada atleta deverá realizar o referido trabalho de parte preventiva, observando os objetivos propostos por cada exercicio (de preferência na parte da manhã) e enviar um video de comprovação (de no máximo de 01 a 02 minutos) da realização das atividades propostas.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	30/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalho de Parte Fisica a ser realizado em casa por cada atleta, através das fichas elaboradas pelo Preparador Físico Lucas Rodrigues (inclusive ficha para Academia) e enviado para o Grupo de Whatsapp das Categorias com as devidas orientações.
02) Cada atleta deverá realizar o referido trabalho de parte física, observando os objetivos propostos por cada exercicio (de preferência na parte da manhã) e enviar um video de comprovação (de no máximo de 01 a 02 minutos) da realização das atividades propostas.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	____/____/____				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	____/____/____				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	____/____/____				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Especifica - Adaptação	FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

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

000722

PLANO DE TREINO - JANEIRO / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	04/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	60%	TÁTICA	20%

1) Exercicios para prevenção de lesões. ---------- 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercicios. Fazer com que as atletas se movimentem ao maximo durante a execução dos exercicios. --------- 3) Exercico de passada de ataque com lançamento da bola sem feito pela atleta.. ---------- 4) Mini volei com quadra reduzida. 2x2- 3x3

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	05/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%

1) Exercicios para prevenção de lesões. ---------- 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercicios. Fazer com que as atletas se movimentem ao maximo durante a execução dos exercicios. --------- 3) Saque e passe, trabalhando passadas laterais e a recepção de toque. ---------- 4) Manchetão

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

1) Exercicios para prevenção de lesões. ---------- 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercicios. Fazer com que as atletas se movimentem ao maximo durante a execução dos exercicios. --------- 3) Exercicio de Saque e passe com distancia menor - saque para paralela e diagonal ------- 4) Saque livre com salto ------- 5) Jogo 6x6 com saque so de um lado da quadra.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	07/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%

1) Exercicios para prevenção de lesões. ---------- 2) Exercicio de Saque e Passe com Ataque, duas levantadoras e duas liberos fixas, primeiro saque na ponteira da rede e o segundo saque na libero. --------- 3) Ataque de Rede ------- 5) Side Out de K1, focando na primeira ação.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	08/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	50%

1) Exercicios para prevenção de lesões. ---- 2) Aquecimento de jogo em dupla (lançamento de bola - toque e manchete com deslocamentos e ataque e defesa) 3) Aquecimento de Rede ---- 4) Jogo com pontuações diferentes com objetivo no Saque e passe (foco da semana), K1.

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

000723

PLANO DE TREINO - JANEIRO / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	11/01/2021					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)						
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA		

1) Volta das Atividades para a casa das atletas. Primeio dia, reuniões e planejamento.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	12/01/2021					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)						
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA		TÁTICA		

1) Reunião com as atletas, passar a importancia de manterem motivadas para os treinos online. 2) Exercicios de Prevenção de lesões - 3) Execução da ficha da parte fisica.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	13/01/2021					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)						
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%	

1) Treino em conjunto com a preparação fisica e fisioterapia. 2) Exercicios de Prevenção de lesões - 3) Execução da ficha da parte fisica.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	14/01/2021					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)						
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	50%	TÉCNICA	50%	TÁTICA		

1) Exercicios de Prevenção de lesões - 2) Execução da ficha da parte fisica - 3) Fundamentos com bola. Manchete - Toque, trabalhos coordenativos.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	15/01/2021					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)						
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	50%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	0%	

1) Exercicios de Prevenção de lesões - 2) Execução da ficha da parte fisica - 3) Movimentações e Saltos, Bloqueio e Levantamento.

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

000724

PLANO DE TREINO - JANEIRO / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	18/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

1) Analise do amistoso feito pelas atletas no dia 09/01/2021. As atletas devem fazer uma analise individual dela e de mais uma colega de equipe da mesma posição da sua.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	19/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	50%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	0%

1) Exercicios de Prevenção de lesões - 2) Execução da ficha da parte fisica - 3) Fundamentos com bola. Manchete - Toque, trabalhos coordenativos.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	20/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

1) Treino em conjunto com a preparação fisica e fisioterapia. 2) Exercicios de Prevenção de lesões - 3) Execução da ficha da parte fisica.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	21/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	50%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	0%

1) Exercicios de Prevenção de lesões - 2) Execução da ficha da parte fisica - 3) Movimentações laterais tanto de bloqueio como de recepção.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	22/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	50%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	0%

1) Exercicios de Prevenção de lesões - 2) Execução da ficha da parte fisica - 3) Trabalhos referentes ao toque. Exercicios executando o toque com uma mão so, e com as duas.

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

000725

PLANO DE TREINO - JANEIRO / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	25/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%

1) Treino em conjunto com a preparação fisica e fisioterapia. 2) Exercicios de Prevenção de lesões - 3) Execução da ficha da parte fisica.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	26/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%

1) Exercicios de Prevenção de lesões - 2) Execução da ficha da parte fisica - 3) Trabalhos referentes a manchete. - Controle de bola na parede com braço esquerdo e depois direito - execução da manchete na parade - fazer todos esses movimentos primeiro com um joelho em apoio ao chão e depois na posição normal da manchete.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	27/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

1) Treino em conjunto com a preparação fisica e fisioterapia. 2) Exercicios de Prevenção de lesões - 3) Execução da ficha da parte fisica.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	28/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

1) Exercicios de Prevenção de lesões - 2) Execução da ficha da parte fisica - 3) Movimentações com passada cruzadas. Foco no bloqueio e transição bloqueio ataque.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	29/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%

1) Exercicios de Prevenção de lesões - 2) Execução da ficha da parte fisica - 3) Trabalhos de toque e manchete. - 4) Manchetão - 5) Jogo 6x6

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

000726

PLANO DE TREINO - FEVEREIRO / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	01/02/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	**FÍSICA**	20%	**TÉCNICA**	60%	**TÁTICA**	20%

1) Exercicios para prevenção de lesões. ——— 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercicios. Fazer com que as atletas se movimentem ao maximo durante a execução dos exercicios. ——— 3) Exercico de passada de ataque com lançamento da bola sendo feito pela atleta.. ———— 4) Ataque de Rede (tipo aquecimento de jogo) ———— 5) Saque e Passe

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	02/02/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	**FÍSICA**	20%	**TÉCNICA**	50%	**TÁTICA**	30%

1) Exercicios para prevenção de lesões. ——— 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercicios. Fazer com que as atletas se movimentem ao maximo durante a execução dos exercicios. ——— 3) Saque e passe, trabalhando passadas laterais e a recepção de toque (saque em diagonal)

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	03/02/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	**FÍSICA**	20%	**TÉCNICA**	30%	**TÁTICA**	50%

1) Exercicios para prevenção de lesões. ———— 2) Aquecimento de fundamentos - Uma fila na 6 - uma atleta na 2 e outra na 4, as atletas devem executar duas acções dos fundamentos e jogar a bola para uma colega que esta na rede e trocar de lugar com ela. . ——— 3) Exercicio de Volume, 4 atletas em quadra formando um quadrado. As atletas da posição 1 e 5 devem sempre estar levantando a segunda bola. ——— 4) Side Out com foco na cobertura e recuperação de bola. ——— 5) Jogo 6x6 com saque so de um lado da quadra.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	04/02/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	**FÍSICA**	20%	**TÉCNICA**	40%	**TÁTICA**	40%

1) Exercicios para prevenção de lesões. ——— 2) Exercicio de Saque e Passe com Ataque, duas levantadoras e duas liberos fixas, primeiro saque na ponteira da rede e o segundo saque na libero. ——— 3) Side Out de K1, focando na primeira ação.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	05/02/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)**					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	**FÍSICA**	20%	**TÉCNICA**	30%	**TÁTICA**	50%

1) Exercicios para prevenção de lesões. — 2) Aquecimento de jogo em dupla (lançamento de bola - toque e manchete com deslocamentos e ataque e defesa) 3) Aquecimento de Rede — 4) Jogo com pontuações diferentes com objetivo no Saque e passe (foco da semana), K1.

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

000727

PLANO DE TREINO - FEVEREIRO / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	08/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%

1) Exercicios para prevenção de lesões. ---------- 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercicios. Fazer com que as atletas se movimentem ao maximo durante a execução dos exercicios. ---------- 3) Exercico de passada de ataque com lançamento da bola sendo feito pela atleta.. ---------- 4) Ataque de Rede (tipo aquecimento de jogo) ---------- 5) Saque e Passe

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	09/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	40%

1) Exercicios para prevenção de lesões. ---------- 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercicios. Fazer com que as atletas se movimentem ao maximo durante a execução dos exercicios. ---------- 3) Exercicios de Defesa. (em trios as uma atleta executara duas defesas (1- diagonal 2- paralela) e uma pingada no final. Uma atleta executa e as outras duas fazem o ataque). ---------- 4) Side Out com foco no K2.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	10/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

1) Exercicios para prevenção de lesões. ---------- 2) Movimentações de Defesa sem bola. ---------- 3) Com os caixotes as atletas deverão fazer sequencia de defesas - (1ª bola da central na curta --- 2ª bola na diagonal da extremidade) e depois (1ª bola da central na curta --- 2ª bola na paralela da extremidade) . ---------- 4) Side Out com foco no K2.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	11/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	50%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	

1) Exercicios para prevenção de lesões. ---------- 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercicios. Fazer com que as atletas se movimentem ao maximo durante a execução dos exercicios. ---------- 3) Circuito de 1ª saque --- 2ª uma defesa com ataque ---- 3ª Bloqueio ----- 4ª Bloqueio com defesa e Ataque. 4) Side out com foco bloqueio e defesa e cobertura.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	12/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	50%

1) Exercicios para prevenção de lesões. ---- 2) Aquecimento de jogo em dupla (lançamento de bola - toque e manchete com deslocamentos e ataque e defesa) 3) Aquecimento de Rede ---- 4) Jogo com pontuações diferentes com objetivo no Contra Ataque, que foi trabalhado durante a semana.

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

000728

PLANO DE TREINO - FEVEREIRO / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

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

RECESSO CARNAVAL

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

RECESSO CARNAVAL

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

1) Exercicios para prevenção de lesões. ---------- 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercicios. Fazer com que as atletas se movimentem ao maximo durante a execução dos exercicios. --------- 3) Exercico de passada de ataque com lançamento da bola sendo feito pela atleta.. ---------- 4) Ataque de Rede (tipo aquecimento de jogo) ---------- 5) Saque e Passe

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	18/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	50%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	0%

1) Exercicios para prevenção de lesões. ---------- 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercicios. Fazer com que as atletas se movimentem ao maximo durante a execução dos exercicios. --------- 3) Saque e passe, trabalhando passadas laterais e a recepção de toque (saque na paralela).

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	19/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	50%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	0%

1) Exercicios para prevenção de lesões. ---------- 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercicios. Fazer com que as atletas se movimentem ao maximo durante a execução dos exercicios. --------- 3) Saque, passe e ataque. - Levantadora e Liberos Fixas- Duas Bolas. Primeiro saque na ponteira e Ataque da Ponteira depois saque na libero e ataque da ponteira. ------ 4) Jogo de 6x6.

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

000729

PLANO DE TREINO - FEVEREIRO / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	22/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%

1) Exercicios para prevenção de lesões. ---------- 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercicios. Fazer com que as atletas se movimentem ao maximo durante a execução dos exercicios. --------- 3) Exercicios de volume - 3 contra 3 meia quadra. 4) Saque com direcionamentos. 5x1 - 1x5 - 1x1 - 5x5.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	23/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%

1) Exercicios para prevenção de lesões. ---------- 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercicios. Fazer com que as atletas se movimentem ao maximo durante a execução dos exercicios. --------- 3) Saque e passe, trabalhando passadas laterais e a recepção de toque (saque em diagonal)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	24/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	40%

1) Exercicios para prevenção de lesões. ---------- 2) Em trios as atletas deverão executar toque e manchete em duas ações e trocando de lugar com a companheira.. --------- 3) Exercicio de Volume, 4 atletas em quadra formando um quadrado. As atletas da posição 1 e 5 devem sempre estar levantando a segunda bola. ------- 4) Side Out com foco na cobertura e recuperação de bola. -------

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	25/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	50%

1) Exercicios para prevenção de lesões. ---------- 2) Exercicio de Saque e Passe com Ataque, duas levantadoras e duas liberos fixas, primeiro saque na ponteira da rede e o segundo saque na libero. ------- 3) Jogo 6x6, com pontuação negativa no momento que tiver erro.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	26/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Especifica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	50%

1) Exercicios para prevenção de lesões. ---------- 2) Exercicio de Saque e Passe com Ataque, duas levantadoras e duas liberos fixas, primeiro saque na ponteira da rede e o segundo saque na libero. ------- 3) Jogo 6x6, com pontuação negativa no momento que tiver erro.

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

000730

PLANO DE TREINO - MARÇO/ 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	01/03/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA, TÁTICA)**					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	**FÍSICA**	20%	**TÉCNICA**	50%	**TÁTICA**	30%

01) Preventivo - Alongamento - Aquecimento -------- 02) Aquecimento com Bola, em trios as atletas vão se movimentar e trocar de lugar com a colega da frente executando duas ações de toque ou manchete. Variação com ataque e pingada. ---------- 03) Exercício de Volume - 4 atletas em quadra (P1 - P2 - P4 - P5) - P1 e P5 executando o levantamento e P2 e P4 atacando a bola - Direcionamento de Ataque na Defesa para ter volume o exercício. ---------- 4) Saque e Passe ---------- 5) Saque, Passe e Ataque.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	02/03/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA, TÁTICA)**					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	**FÍSICA**	20%	**TÉCNICA**	40%	**TÁTICA**	40%

01) Preventivo - Alongamento - Aquecimento -------- 02) Aquecimento com Bola, em trios as atletas vão se movimentar e trocar de lugar com a colega da frente executando duas ações de toque ou manchete. Variação com ataque e pingada. ---------- 03) Saque, Passe e Ataque -------- 4) Side Out com foco no K1 e ajuste de levantamentos.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	03/03/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA, TÁTICA)**					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	**FÍSICA**	20%	**TÉCNICA**	30%	**TÁTICA**	50%

01) Preventivo - Alongamento - Aquecimento -------- 02) Aquecimento com Bola, em trios as atletas vão se movimentar e trocar de lugar com a colega da frente executando duas ações de toque ou manchete. Variação com ataque e pingada. ---------- 03) Saque, Passe e Ataque -------- 4) O grupo será dividido em grupos pelas posições e deveram em meia quadra fazer jogadas combinadas entre atacantes e levantadora.

DESCRIÇÃO DO TREINO		**DATA**	04/03/2021				
PERÍODO	**FASE**	**CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA, TÁTICA)**					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	**FÍSICA**	20%	**TÉCNICA**	40%	**TÁTICA**	40%

01) Preventivo - Alongamento - Aquecimento -------- 02) Aquecimento com Bola, em trios as atletas vão se movimentar e trocar de lugar com a colega da frente executando duas ações de toque ou manchete. Variação com ataque e pingada. ---------- 03) Treino de Saque - direcionado para determinadas posições na quadra e objetivos a serem cumpridos. -------- 4) Jogo 6x6 com pontuação maior para ponto de saque e pontuação negativa para saque errado.

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

01) Preventivo - Alongamento - Aquecimento -------- 02) Aquecimento em dupla com bola. . ---------- 03) Jogo de 6x6 com foco no k1 e pontuação negativa para os erros.

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

000731

PLANO DE TREINO - MARÇO/ 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	08/03/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

01) Reunião para passar as novas orientações das atividades online.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	09/03/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%

01) Live da categoria com a Comissão Técnica; treino tático sobre os jogos da fase final da superliga de vôlei.; As atletas deveriam analisar algumas situações do jogo para ser discutido com o grupo e os técnicos e passar os exercícios técnicos que devem ser feitos durante a semana.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	10/03/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

01) Live em conjunto com a Preparação Física e Fisioterapia - Treino Físico e Preventivo.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	11/03/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%

1) As atletas devem gravas um vídeo executando exercícios passados na livre de terça feira com Bola. Exercícios de toque e manchete na parede e saque e passe na parede.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	12/03/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

01) Live em conjunto com a Preparação Física e Fisioterapia - Treino Físico e Preventivo.

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

000732

PLANO DE TREINO - MARÇO/ 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	15/03/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%

01) Live das atletas com a Comissão Técnica para passar a programação das atividades da semana e passar a importância de ser feito todos os treinos para a volta dos treinos presencialmente.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	16/03/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%

01) Live da categoria com a Comissão Técnica; treino tático sobre os jogos da fase final da superliga de vôlei.; As atletas deveriam analisar algumas situações do jogo para ser discutido com o grupo e os técnicos e passar os exercícios técnicos que devem ser feitos durante a semana.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	17/03/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

01) Live em conjunto com a Preparação Física e Fisioterapia - Treino Físico e Preventivo.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	18/03/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

1) As atletas devem gravas um video executando exercícios passados na livre de terça feira com Bola. Exercícios de toque e manchete na parede e saque e passe na parede.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	19/03/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

01) Live em conjunto com a Preparação Física e Fisioterapia - Treino Físico e Preventivo.

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

000733

PLANO DE TREINO - MARÇO/ 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	22/03/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%

01) Live das atletas com a Comissão Técnica para passar a programação das atividades da semana e passar a importância de ser feito todos os treinos para a volta dos treinos presencialmente.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	23/03/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%

01) Live da categoria com a Comissão Técnica; treino tático sobre os jogos da fase final da superliga de vôlei.; As atletas deveriam analisar algumas situações do jogo para ser discutido com o grupo e os técnicos e passar os exercícios técnicos que devem ser feitos durante a semana.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	24/03/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%

01) Live em conjunto com a Preparação Física e Fisioterapia - Treino Físico e Preventivo.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	25/03/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%

LUTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	26/03/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%

LUTO

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

000734

PLANO DE TREINO - MARÇO/ 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	29/03/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA PARCIAL					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%

01) Live das atletas com a Comissão Técnica para passar a programação das atividades da semana e passar a importância de ser feito todos os treinos para a volta dos treinos presencialmente.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	30/03/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA PARCIAL					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%

01) Live da categoria com a Comissão Técnica; treino tático sobre os jogos da fase final da superliga de vôlei.; As atletas deveriam analisar algumas situações do jogo para ser discutido com o grupo e os técnicos e passar os exercícios técnicos que devem ser feitos durante a semana.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	31/03/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA PARCIAL					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%

01) Live em conjunto com a Preparação Física e Fisioterapia - Treino Físico e Preventivo.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 06 de Abril de 2021
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000735

PLANO DE TREINO - ABRIL / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	GABRIEL SANTANA FIALHO LEITE

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

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

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	01/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	50%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	0%

01) - Treino Tecnico com bola. Paredão de Manchete, toque e saque e passe na parede.
02) - Parte Fisica: Seguir a ficha da preparação Fisica
03) - Parte Preventiva - Seguir ficha da fisioterapia.

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

FERIADO

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 03 de Maio de 2021
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000736

PLANO DE TREINO - ABRIL / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	GABRIEL SANTANA FIALHO LEITE

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	05/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	50%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	0%

01) - Reunião semanal para organização das atividades da semana.
02) - Treino fisico - seguir ficha da preparação fisica.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	06/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%

01) - Live com as atletas, treino com bola (Manchete - Toque - Saque e Passe)
02) - Treino Fisico - Seguir ficha da preparação fisica.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	07/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

01) Live em conjunto com a Preparação Fisica e Fisioterapia - Treino Fisico e Preventivo.

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

01) - Treino Tecnico com bola. Paredão de Manchete, toque e saque e passe na parede.
02) - Parte Fisica: Seguir a ficha da preparação Fisica
03) - Parte Preventiva - Seguir ficha da fisioterapia.

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

01) Live em conjunto com a Preparação Fisica e Fisioterapia - Treino Fisico e Preventivo.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 03 de Maio de 2021
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000737

PLANO DE TREINO - ABRIL / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	GABRIEL SANTANA FIALHO LEITE

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	12/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%

01) - Reunião semanal para organização das atividades da semana.
02) - Treino físico - seguir ficha da preparação física.

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

01) - Live com as atletas, treino com bola (Manchete - Toque - Saque e Passe)
02) - Treino Físico - Seguir ficha da preparação física.

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

01) Live em conjunto com a Preparação Física e Fisioterapia - Treino Físico e Preventivo.

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

01) - Treino Tecnico com bola. Paredão de Manchete, toque e saque e passe na parede.
02) - Parte Física: Seguir a ficha da preparação Física
03) - Parte Preventiva - Seguir ficha da fisioterapia.

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

01) Live em conjunto com a Preparação Física e Fisioterapia - Treino Físico e Preventivo.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 03 de Maio de 2021
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000738

PLANO DE TREINO - ABRIL / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	GABRIEL SANTANA FIALHO LEITE

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

01) - Reunião semanal para organização das atividades da semana.
02) - Treino fisico - seguir ficha da preparação fisica.

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

01) - Live com as atletas, treino com bola (Manchete - Toque - Saque e Passe)
02) - Treino Fisico - Seguir ficha da preparação fisica.

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

FERIADO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	22/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%

01) - Treino Tecnico com bola. Paredão de Manchete, toque e saque e passe na parede.
02) - Parte Fisica: Seguir a ficha da preparação Fisica
03) - Parte Preventiva - Seguir ficha da fisioterapia.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	23/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%

01) Live em conjunto com a Preparação Fisica e Fisioterapia - Treino Fisico e Preventivo.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 03 de Maio de 2021
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000739

PLANO DE TREINO - ABRIL / 2021

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	GABRIEL SANTANA FIALHO LEITE

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	26/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%

01) - Reunião semanal para organização das atividades da semana.
02) - Treino fisico - seguir ficha da preparação fisica.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	27/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%

01) - Live com as atletas, treino com bola (Manchete - Toque - Saque e Passe)
02) - Treino Fisico - Seguir ficha da preparação fisica.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	28/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%

01) Live em conjunto com a Preparação Fisica e Fisioterapia - Treino Fisico e Preventivo.

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

01) - Treino Tecnico com bola. Paredão de Manchete, toque e saque e passe na parede.
02) - Parte Fisica: Seguir a ficha da preparação Fisica
03) - Parte Preventiva - Seguir ficha da fisioterapia.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	30/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Especifica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%

01) Live em conjunto com a Preparação Fisica e Fisioterapia - Treino Fisico e Preventivo.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 03 de Maio de 2021
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

000740

RELATÓRIO – VOLEIBOL FEMININO – JUSTIFICATIVAS DAS ATLETAS PARA AUSÊNCIA EM ATIVIDADES PERÍODO DE PANDEMIA – OUTUBRO DE 2020

A | INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- **NOME DA EQUIPE:**
  - ✓ Mackenzie Esporte Clube.
- **MODALIDADE:**
  - ✓ Voleibol.
- **NAIPE:**
  - ✓ Feminino.
- **TÉCNICO/CREF:**
  - ✓ Luiz César da Silva Rocha – CREF/MG 002051.

B | CATEGORIA SUB 18

- **Atleta:** Nicolle Luiza Marques Gonçalves / **Data de Nascimento:** 17/01/2003 / **Número da Carteira de Identidade:** 2033430774 / **Número do CPF:** 086.063.325-00 / **Endereço Completo:** Atleta de fora – retornou para sua casa em Barreiras - BA.
  - ✓ Justificativas:
    - ❖ Problemas particulares e problemas com acesso a internet.
- **Atleta:** Olivia Dandara dos Santos Braz / **Data de Nascimento:** 11/07/2004 / **Número da Carteira de Identidade:** MG – 23.222.168 / **Número do CPF:** 705.884.346-55 / **Endereço Completo:** Beco da Mina, nº 545 – Bairro Sion – Belo Horizonte – MG.
  - ✓ Justificativas:
    - ❖ Problemas particulares e problemas com acesso a internet.

C | INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES

LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 08 de Novembro de 2020
NOME DO(A) TÉCNICO(A) - 01	Luiz César da Silva Rocha
ASSINATURA	

ANEXO IX

PLANOS DE TREINO BASQUETEBOL

000742

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	Basquete
CATEGORIA:	Sub-12
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Rafael Cláudio de Oliveira
DATA:	11/05/2020 - 15/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Vídeos com a história do basquetebol e resposta de quis referente ao vídeo	Técnica de arremesso: empunhadura	Coordenação motora para membros inferiores (com bola de meia)	Cognição e ação: tempo de reação (saltitos/metralhadora e mudança de direção)	Estabilidade articular (pés e joelhos): apoio monopodal
Coordenação motora com bola de meia (drible)	Coordenação motora para membros superiores (com bola de meia)	Resistência muscular (postura defensiva) e força muscular (saltos)	Técnicas de defesa: postura, deslocamento lateral	Cognição e ação: tempo de reação (diferentes técnicas básicas)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

DATA:	18/05/2020 - 22/05/2020

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Estabilidade articular (pés e joelhos): apoio monopodal + técnica de arremesso	Coordenação motora para membros superiores (com bola de meia)	Resistência muscular (deslocamento defensivo) e força muscular (saltos)	Estabilidade articular (pés e joelhos): saltos multidirecionais com apoio monopodal	Coordenação motora para membros superiores (com bola de meia)
Técnicas de saída: tríplice ameaça, saída aberta e cruzada	Resistência muscular (posteriores de coxa + abdômen) e força muscular (afundo + drible)	Coordenação motora para membros inferiores: escada de agilidade	Resistência muscular e força: salto laterais e trabalho de core	Cognição e ação: tempo de reação + técnicas de paradas e saídas
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

000743

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-12**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**25/05/2020 - 29/05/2018**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Estabilidade articular (pés e joelhos): apoio monopodal + técnica de arremesso	Coordenação motora para membros inferiores: agilidade	Técnica de arremesso: Foco na ação de membros inferiores e empunhadura	Estabilidade articular (pés e joelhos): saltos multidirecionais com apoio monopodal	Coordenação motora para membros superiores e inferiores
Técnicas de defesa: deslocamento lateral com foco nos membros superiores ativos e close out	Resistência muscular: membros superiores e abdômen	Cognição e ação + técnica de defesa: close out, tempo de reação e passo de contenção	Resistência muscular e força: salto laterais e trabalho de core	Cognição e ação: tempo de reação
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

000744

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	Basquete
CATEGORIA:	Sub-12
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Rafael Cláudio de Oliveira
DATA:	01/06/2020 - 05/06/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Técnica de absorção de impacto	Técnica de balanço (*swing*) dos braços para melhoria do salto vertical	Coordenação motora para membros inferiores *footwork* (pivotear, saídas)	Coordenação Motora do salto (*swing*)	Técnicas de defesa: saltitos/metralhadora e deslocamento defensivo
Técnicas de saídas: aberta e cruzada e empunhadura do arremesso	Coordenação motora para membros inferiores (salto -tripla extensão)	Técnica de mecânica de arremesso	Exercícios de força focado para o movimento de *euro step*	Resistência muscular voltado para a defesa
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

DATA:	08/06/2020 - 12/06/2020

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	FERIADO DE CORPUS CHRISTI	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Footwork, trabalhos de pés voltado para o *euro step*	Coordenação motora para membros superiores (com bola de meia)	Tempo de reação, agilidade de membros superiores		Estabilidade articular (pés e joelhos): saltos multidirecionais com apoio monopodal
Footwork, trabalhos de pés voltado para os diferentes fintas e giros	Exercícios de força explosiva voltado para o salto em contra movimento	Técnica de finalização: empunhadura/arremessar e floater		Resistência muscular e força: salto vertical na passada
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo		Live com atleta profissional: Wesley Castro.

000745

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-12**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**15/06/2020 - 19/06/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
	Técnica de arremesso: movimento rápido e *step back*	Coordenação motora para membros superiores	Técnica de arremesso e de giro após drible em progressão	Coordenação motora para membros superiores (com bola de meia)
	Técnicas de paradas e saídas e de fintas	Resistência muscular: membros inferiores	Cognição e ação + técnica de drible: *crossover*, entre as pernas e por trás do corpo	Cognição e ação (tempo de reação) e agilidade
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Live com atleta profissional: Guilherme Santos.

000746

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	Basquete
CATEGORIA:	Sub-14
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Rafael Cláudio de Oliveira
DATA:	22/06/2020 - 26/06/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução
Estabilidade articular (pés e joelhos): apoio monopodal + técnica de drible	Técnicas de automação do drible com ambas as mãos	Estabilidade articular (pés e joelhos): apoio monopodal + técnica de drible	Resistência aeróbica + técnica de defesa	Técnicas de controle de bola
Técnicas de drible + cognição e ação	Resistência muscular: membros superiores e inferiores + drible	Cognição e ação + técnica de drible: *croosover*, entre as pernas e por trás do corpo	Controle de bola e exercícios de força (salto vertical)	Cognição e ação: tempo de reação + parada a um tempo e saídas
Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video	Live com atleta profissional: Henrique Coelho.

PLANO DE TREINO

Basquete

Sub-12

Rafael Cláudio de Oliveira

29/06/2020 - 30/06/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução			
Estabilidade articular (pés e joelhos): apoio monopodal + técnica de arremesso	Coordenação motora para membros inferiores: agilidade			
Técnicas de arremesso (empunhadura) + controle de bola	Técnicas de controle de bola			
Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video			

000747

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	Basquete
CATEGORIA:	Sub-12
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Rafael Cláudio de Oliveira
DATA:	01/07/2020 - 03/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

DATA:	06/07/2020 - 10/07/2020

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

000748

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-12**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**13/07/2020 - 17/07/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Coordenação motora e trabalho de agilidade	Coordenação motora voltada para membros superiores	Coordenação motora voltada para membros inferiores e membros superiores associados ao trabalho de cognição e ação/tomada de decisão	Estabilidade articular de membros inferiores	*Footwork* para as paradas e saídas associadas ao trabalho de cognição e ação
Controle de bola em diferentes alturas	Técnicas de amortecimento do salto	Live com o atleta Gustavo Lucas do Praia Clube	Resistência muscular de abdômen e membros inferiores	Técnicas de deslocamento defensivo
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Live com atleta profissional: Rafael Oliveira

000749

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	Basquete
CATEGORIA:	Sub-12
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Rafael Cláudio de Oliveira
DATA:	03/08/2020 - 07/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução
Coordenação motora de membros superiores e inferiores	Controle de bola + Footwork nas saidas	Coordenação motora de membros superiores e inferiores	Controle de bola + Footwork nas saidas	Coordenação motora para membros inferiores
Tempo de reação, atenção e tomada de decisão	Manipulação de bola	Tempo de reação, atenção e tomada de decisão	Manipulação de bola	Trabalho de paradas e saidas associada a cognição e ação
Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video

DATA:	10/08/2020 - 14/08/2020

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução
Coordenação motora de membros superiores e inferiores	Coordenação motora para membros inferiores (com bola de meia)	Coordenação motora de membros superiores e inferiores	*Footwork* voltado para situações de defesa	Controle de bola
Tempo de reação, atenção e tomada de decisão	Exercicios voltados para melhoria da resistência muscular de membros inferiores	Tempo de reação, atenção e tomada de decisão	Tempo de reação e atenção voltado para situações de defesa	Controle de bola associado ao trabalho de cognição e ação/tomada de decisão
Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video

000750

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	Basquete
CATEGORIA:	Sub-12
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**17/08/2020 - 21/08/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução
Coordenação motora e trabalho de agilidade	*Footwork* voltado para situação antes do primeiro drible	Coordenação motora voltada para membros inferiores e membros superiores associados ao trabalho de cognição e ação/tomada de decisão	*Footwork* voltado para situação antes do primeiro drible	Exercícios de touch voltados para o controle de bola
Controle de bola em diferentes alturas	Condicionamento físico e controle de bola associado a cognição e ação/tomada de decisão	Live com o atleta Gustavo Lucas do Praia Clube	Técnicas de salto e trabalho de defesa	Controle de bola estacionário
Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video

000751

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	Basquete
CATEGORIA:	Sub-12
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Rafael Cláudio de Oliveira
DATA:	24/08/2020 - 28/07/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução
Coordenação motora de membros superiores e inferiores	Coordenação motora voltada para membros inferiores e superiores	Coordenação motora de membros superiores e inferiores	Controle de bola	Footwork para as paradas e saídas associadas ao trabalho de cognição e ação
Tempo de reação, atenção e tomada de decisão	Resistência muscular de membros inferiores	Tempo de reação, atenção e tomada de decisão	Controle de bola associado a estímulo de cognição e ação/tomada de decisão	Live com os atletas do clube
Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video

PLANO DE TREINO

Basquete

Sub-12

Rafael Cláudio de Oliveira

31/08/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução				
Coordenação motora de membros superiores e inferiores				
Tempo de reação, atenção e tomada de decisão				
Feedback das atividades através de avaliação por video				

000752

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-12**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**01/09/2020 - 04/09/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
	Bandeja: - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja estancada c/ mudança de lado + sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Passo 0 - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Arremesso sentado com mão de apoio - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo
				Live com atleta: Guilherme Hubner

DATA:	**07/09/2020 - 11/09/2020**

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
FERIADO	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
	Footwork: - Finta cruzada + saída em giro - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Side step - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

000753

				Live com atleta: Gustavo Paulino.

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-12**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**14/09/2020 - 18/09/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Passo de aprox. + passo contenção + deslocamento	Footwork: - Finta cruzada + saída em giro - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Side step - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo
				Live com atleta profissional: Rafael Oliveira.

000754

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-12**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**21/09/2020 - 25/09/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Defesa junto, jogador com bola no Pick n' roll	Footwork: - Giro poste baixo - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja estancada c/ mudança de lado + sobrepasso	Arremesso: - Step Back - Side step - Arremesso saindo de bloqueio indireto - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo
				Live com atletas: João Prado, Gustavo Rosendo, Andrew Augusto e Yan Santana.

PLANO DE TREINO

Basquete	
Sub-12	
Rafael Cláudio de Oliveira	
28/09/2020 - 29/09/2020	

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução			
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Defesa junto, jogador com bola no Pick n' roll	Footwork: - Giro poste baixo - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso			
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo			

000755

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-12**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix e Renan Mendonça**
DATA:	**01/10/2020 - 02/10/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução			
Automação do controle de bola	Exercícios de estabilidade articular de pés e joelhos e trabalho de polimetria			
Resistência muscular de membros inferiores	Técnicas de movimentação defensiva			
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo			

DATA:	**05/10/2020 - 09/10/2020**

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

000756

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-12**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix e Renan Mendonça**
DATA:	**12/10/2020 - 16/10/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

000757

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-12**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix e Renan Mendonça**
DATA:	**19/10/2020 - 23/10/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

PLANO DE TREINO

Basquete

Sub-12

Wilson Félix e Renan Mendonça

26/10/2020 - 30/10/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Coordenação motora de membros inferiores	Coordenação motora para membros inferiores: agilidade	*Footwork* para as paradas e saídas associadas ao trabalho de cognição e ação	Controle de bola	Coordenação motora voltada para membros inferiores
Técnicas de arremesso (empunhadura) + controle de bola	Técnicas de controle de bola	Resistência muscular de membros inferiores	Controle de bola associado a estímulo de cognição e ação/tomada de decisão	Resistência muscular de abdômen e membros inferiores
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

000758

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-12**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix e Renan da Silva Mendonça**
DATA:	**02/11/2020 - 06/11/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	Percurso de fundamentos	Percurso de fundamentos	Percurso de fundamentos	Percurso de fundamentos
	Coordenação motora para membros inferiores (com bola de meia)	Automação do controle de bola	Exercícios de estabilidade articular de pés e joelhos e trabalho de pliometria	Coordenação motora para membros inferiores
	Exercícios voltados para melhoria da resistência muscular de membros inferiores	Resistência muscular de membros inferiores	Técnicas de movimentação defensiva	Trabalho de paradas e saídas associada a cognição e ação

DATA:	**09/11/2020 - 13/11/2020**

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Percurso de fundamentos	Percurso de fundamentos	Percurso de fundamentos	Percurso de fundamentos	Percurso de fundamentos
Footwork voltado para situação antes do primeiro drible	Coordenação motora para membros inferiores (com bola de meia)	*Footwork* voltado para situação antes do primeiro drible	*Footwork* voltado para situação antes do primeiro drible	Controle de bola
Exercícios de controle de bola em diferentes alturas	Exercícios voltados para melhoria da resistência muscular de membros inferiores	Condicionamento físico e controle de bola associado a cognição e ação/tomada de decisão	Técnicas de salto e trabalho de defesa	Controle de bola associado ao trabalho de cognição e ação/tomada de decisão

000759

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-12**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix e Renan Mendonça**
DATA:	**16/11/2020 - 20/11/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Percurso de fundamentos	Percurso de fundamentos	Percurso de fundamentos	Percurso de fundamentos	Percurso de fundamentos
Coordenação motora e trabalho de agilidade	Coordenação motora voltada para membros superiores	Coordenação motora voltada para membros inferiores e membros superiores associados ao trabalho de cognição e ação/tomada de decisão	Estabilidade articular de membros inferiores	*Footwork* para as paradas e saídas associadas ao trabalho de cognição e ação
Controle de bola em diferentes alturas	Técnicas de amortecimento do salto		Resistência muscular de abdômen e membros inferiores	Técnicas de deslocamento defensivo

Renan da Silva Mendonça

000760

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-12**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix e Renan Mendonça**
DATA:	**23/11/2020 - 27/11/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Percurso de fundamentos	Percurso de fundamentos	Percurso de fundamentos	Percurso de fundamentos	Percurso de fundamentos
Coordenação motora voltada para membros inferiores	Coordenação motora voltada para membros inferiores e superiores	Coordenação motora voltada para membros inferiores	Controle de bola	*Footwork* para as paradas e saídas associadas ao trabalho de cognição e ação
Resistência muscular de abdômen e membros inferiores	Resistência muscular de membros inferiores	Resistência aeróbica	Controle de bola associado a estímulo de cognição e ação/tomada de decisão	Técnicas de defesa: aproximação e cross step

PLANO DE TREINO

Basquete

Sub-12

Wilson Félix e Renan Mendonça

30/07/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Percurso de fundamentos				
Coordenação motora de membros inferiores				
Técnicas de arremesso (empunhadura) + controle de bola				

Renan da Silva Mendonça

000761

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-12**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**30/11/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

000762

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-12**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio De Oliveira**
DATA:	**01/12/2020 – 04/12/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Exercícios de defesa: - 3x3- Postura individual defensiva atacante sem bola - Postura em relação ao atacante e a cesta - Linha do passe	Movimentações ofensivas: - 4 abertos - 4 baixo	Exercícios de defesa: - 2x2- Postura individual defensiva atacante sem bola - Postura em relação ao atacante e a cesta	Exercícios de defesa: - Técnica coletiva de defesa - Lado ajuda - Shell Drill
Exercícios de defesa: - Técnica Individual -Lado da Ajuda	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre - Bandeja	Passe: - Passe em contra-ataque (8) com volta em vantagem numérica 3x2	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre - Bandeja	Movimentações ofensivas: - Passe e corte - 4 abertos - 4 baixo
Paradas: - 1 tempo - 2 tempos	Coletivo: - 5x5	Exercícios de 1x1	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5
Reunião com atletas		Coletivo: - 5x5		

DATA:	**07/12/2020 - 11/12/2020**

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

000763

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-12**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio De Oliveira**
DATA:	**13/12/2020 - 18/12/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Arremesso em duplas	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola .	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro
Exercícios de 2x1, 3x2, 4x3, 5x4 – "Denver Drill"	Movimentações ofensivas: - lateral/ fundo - 4 abertos - 4 baixo	Exercícios de defesa: - Técnica Individual -Lado da Ajuda	Passe: - Passe em contra-ataque (fazendo 4 abertos)	Movimentações ofensivas: - Saída em transição após rebote ofensivo
Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Passe: - Passe em contra-ataque	Paradas: - 1 tempo - 2 tempos	Coletivo: - 4x4	Alemão: - 3x3x3
Alemão: - 3x3x3	Coletivo: - 5x5		Reunião com atletas	

DATA:	**20/12/2020 - 23/12/2020**

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Reunião com atletas	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola	Arremessos em duplas	Feriado	feriado
Fintas: - Habilidades seguidas por variadas finalizações	Passe: - Passe em contra-ataque (8)	Movimentações ofensivas: - lateral/ fundo - 4 abertos - 4 baixo		
Contra-ataque: - 5x0 - 5x5	Arremessos em duplas	Exercícios de defesa: - Técnica coletiva de defesa - Lado ajuda - Shell Drill		
Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 3x3	Coletivo: - 5x5		

000764

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-12**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio De Oliveira**
DATA:	**28/12/2020 - 30/12/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremesso em duplas.	Saídas: - Cruzada - Aberta Seguidas de finalizações variadas	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro		
Exercício de defesa: - Flutuação - lado ajuda - Troca	Movimentação ofensiva: - 4 abertos - 4 baixos	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre		
Coletivo: - 5x5	Coletivo: 3x3	Coletivo: - 5x5		
	Reunião com atletas			

000765

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-12**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**04/01/2021 – 08/01/2021**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Arremesso em duplas (drible, parada e arremesso) Competição dupla contra dupla	Arremesso em duplas	Arremesso em duplas	Arremesso em duplas.
Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Fundamentos coletivos da defesa individual: - ajuda -flutuação - Rotação defensiva	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Defesa: - Box out	Movimentação ofensiva: - 5 abertos - 4 abertos - Fundo e lateral
Reunião com atletas	Coletivo: 5x5	Defesa: - Box out	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Defesa: - Box out
		Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5

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

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Treinos Online: Drible	Treinos Online: Arremesso	Treinos Online: Drible	Treinos Online: Arremesso	Treinos Online: Drible

000766

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	Basquete
CATEGORIA:	Sub-12
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Rafael Cláudio de Oliveira
DATA:	18/01/2021 - 22/01/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Treinos Online: Agilidade	Treinos Online: Defesa	Treinos Online: Agilidade	Treinos Online: Defesa	Treinos Online: Agilidade

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

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Treinos Online: Bandeja	Treinos Online: Footwork	Treinos Online: Bandeja	Treinos Online: Footwork	Treinos Online: Bandeja

000767

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-12**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**01/02/2021 – 05/02/2021**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Reunião com atletas.	Fintas: - Saída cruzada (Direita e esquerda) com finalização em bandeja	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola .	Arremessos: - Bandeja - 2 Pontos - Lance Livre	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro
Exercício de defesa: - Postura defensiva - deslocamento - Técnica individual	Exercícios de 1x1 (restrição de dribles)	Exercícios de 2x2+1	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade sem bola	Arremessos: - Bandeja - 2 Pontos - Lance Livre
Coletivo: - 4x4 (sem drible)	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade sem bola	Exercício de defesa: - Postura defensiva - deslocamento - Técnica individual	Exercício de defesa: - Jogador com bola - Jogador sem bola	Coletivo: - 5x5
	Coletivo: - 5x5	Alemão: - 4x4x4	Coletivo: 5x5 (Ênfase defensiva)	Reunião com atletas

DATA:	**08/02/2021 - 12/02/2020**

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Reunião com atletas	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade sem bola	Drible: - Pegador de linha - Duas Bolas	Fintas: - Saída cruzada (Direita e esquerda) - Trabalho de pés	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Passe: - Passe em contra-ataque (finalização bandeja)	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola	Passe: - Passe em contra-ataque (8)	Arremessos: - 2 Pontos - Bandeja (direita/esquerda)
Passe: - Peito - Quicado - Aberto	Arremessos: - 2 Pontos (Molde) - Lance Livre	Arremessos: - 2 Pontos (Molde)	Exercícios de 1x1 + 1	Coletivo: - 5x5
Alemão: - 3x3x3	Coletivo: - 4x4		Alemão: - 3x3x3	Reunião com atletas

000768

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-12**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**15/02/2021 - 19/02/2021**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Feriado: Carnaval	Feriado: Carnaval	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola	Exercícios de 1x1 (Recebendo passe)
		- Exercícios de 1x1 (iniciando do drible)	Passe: - Passe em contra-ataque (8)	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre
		Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5
		Coletivo: - 3x3		Reunião com atletas

DATA:	**22/02/2021 - 26/02/2021**

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremessos: - 2 Pontos - Bandeja (direita, esquerda e pelo meio)	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade sem bola	Drible: - Duas bolas - Bola de Tênis
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Passe: - Passe em contra-ataque (4x0)	- Saída cruzada com finalização em bandeja - Parada de 1 e 2 tempos	Passe: - Passe em contra-ataque (8)	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre
Passe: - Passes com duas bolas - Passe com uma mão	Arremessos: - 2 Pontos (Molde) - Lance Livre - Bandeja (direita, esquerda e pelo meio)	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Exercícios de 1x1 (A partir da meia quadra)	Coletivo: - 5x5
Exercício de 1x1 (Restrição de espaço e dribles)	Coletivo: - 4x4	Alemão: - 4x4x4	Coletivo: - 5x5	Reunião com atletas

000769

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-12**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**08/03/2021 - 12/03/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Reunião	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
	Bandeja: - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja estancada c/ mudança de lado + sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Passo 0 - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Arremesso sentado com mão de apoio - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

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

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Bandeja: - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja estancada c/ mudança de lado + sobrepasso	Footwork: - Finta cruzada + saída em giro - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Side step - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

000770

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-12**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**22/03/2021 - 26/03/2021**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Luto	Luto
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Passo de aprox. + passo contenção + deslocamento	Footwork: - Finta cruzada + saída em giro - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja de força com passo 0		
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo		

000771

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-12**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**29/03/2021 -31/03/2021**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução		
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Defesa junto, jogador com bola no Pick n' roll	Footwork: - Giro poste baixo - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja estancada c/ mudança de lado + sobrepasso		
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo		

PLANO DE TREINO

Basquete

Sub-12

Rafael Cláudio de Oliveira

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta

000772

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-12**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**01/04/2021 - 02/04/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
			Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Feriado
			Arremesso: - Step Back - Arremesso sentado com mão de apoio - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	
			Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	

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

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Bandeja: - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja estancada c/ mudança de lado + sobrepasso	Footwork: - Finta cruzada + saída em giro - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Side step - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

000773

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-12**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**12/04/2021 - 16/04/2021**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Passo de aprox. + passo contenção + deslocamento	Footwork: - Finta cruzada + saída em giro - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Side step - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

000774

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-12**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**19/04/2021 -23/04/2021**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Feriado	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Defesa junto, jogador com bola no Pick n' roll	Footwork: - Giro poste baixo - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso		Arremesso: - Step Back - Side step - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo		Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

PLANO DE TREINO

Basquete
Sub-12
Rafael Cláudio de Oliveira
26/04/2021 -30/04/2021

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Defesa junto, jogador com bola no Pick n' roll	Footwork: - Giro poste baixo - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estanicada c/ mudança de lado - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Side step - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

000775

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-13**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Felix**
DATA:	**11/05/2020 - 15/05/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Vídeos com a história do basquetebol e resposta de quis referente ao vídeo	Técnica de arremesso: empunhadura	Coordenação motora para membros inferiores (com bola de meia)	Cognição e ação: tempo de reação (saltitos/metralhadora e mudança de direção)	Estabilidade articular (pés e joelhos): apoio monopodal
Coordenação motora com bola de meia (drible)	Coordenação motora para membros superiores (com bola de meia)	Resistência muscular (postura defensiva) e força muscular (saltos)	Técnicas de defesa: postura, deslocamento lateral	Cognição e ação: tempo de reação (diferentes técnicas básicas)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

DATA:	**18/05/2020 - 22/05/2020**

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Estabilidade articular (pés e joelhos): apoio monopodal + técnica de arremesso	Coordenação motora para membros superiores (com bola de meia)	Resistência muscular (deslocamento defensivo) e força muscular (saltos)	Estabilidade articular (pés e joelhos): saltos multidirecionais com apoio monopodal	Coordenação motora para membros superiores (com bola de meia)
Técnicas de saída: tríplice ameaça, saída aberta e cruzada	Resistência muscular (posteriores de coxa + abdômen) e força muscular (afundo + drible)	Coordenação motora para membros inferiores: escada de agilidade	Resistência muscular e força: salto laterais e trabalho de core	Cognição e ação: tempo de reação + técnicas de paradas e saídas
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

000776

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-13**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Felix**
DATA:	**25/05/2020 - 29/05/2018**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Trabalhos de pés: técnica de giro reverso	Técnicas de defesa: movimentação dos pés	Cognição e ação: tempo de reação e coordenação de membros inferiores e superiores	Coordenação motora: saltos de corda Variar tipos de solta	Técnicas de defesa: repique/saltitos/ metralhadora
Técnicas de saída: triplice ameaça, fintas e saída	Técnicas de defesa: deslocamento lateral e postura do tronco			
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

000777

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-13**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Felix**
DATA:	**01/06/2020 - 05/06/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Técnica de absorção de impacto	Técnica de balanço (*swing*) dos braços para melhoria do salto vertical	Coordenação motora para membros inferiores *footwork* (pivotear, saídas)	Coordenação Motora do salto (*swing*)	Técnicas de defesa: saltitos/metralhadora e deslocamento defensivo
Técnicas de saídas: aberta e cruzada e empunhadura do arremesso	Coordenação motora para membros inferiores (salto -tripla extensão)	Técnica de mecânica de arremesso	Exercícios de força focado para o movimento de *euro step*	Resistência muscular voltado para a defesa
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

DATA:	**08/06/2020 - 12/06/2020**

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	FERIADO DE CORPUS CHRISTI	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Footwork, trabalhos de pés voltado para o *euro step*	Coordenação motora para membros superiores (com bola de meia)	Tempo de reação, agilidade de membros superiores		Estabilidade articular (pés e joelhos): saltos multidirecionais com apoio monopodal
Footwork, trabalhos de pés voltado para os diferentes fintas e giros	Exercícios de força explosiva voltado para o salto em contra movimento	Técnica de finalização: empunhadura/arremessar e floater		Resistência muscular e força: salto vertical na passada
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo		Live com atleta profissional: Wesley Castro.

000778

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-13**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Felix**
DATA:	**15/06/2020 - 19/06/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
	Técnica de arremesso: movimento rápido e *step back*	Coordenação motora para membros superiores	Técnica de arremesso e de giro após drible em progressão	Coordenação motora para membros superiores (com bola de meia)
	Técnicas de paradas e saídas e de fintas	Resistência muscular: membros inferiores	Cognição e ação + técnica de drible: *crossover*, entre as pernas e por trás do corpo	Cognição e ação (tempo de reação) e agilidade
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Live com atleta profissional: Guilherme Santos.

000779

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-13**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Felix**
DATA:	**22/06/2020 - 26/06/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Estabilidade articular (pés e joelhos): apoio monopodal + técnica de drible	Técnicas de automação do drible com ambas as mãos	Estabilidade articular (pés e joelhos): apoio monopodal + técnica de drible	Resistência aeróbica + técnica de defesa	Técnicas de controle de bola
Técnicas de drible + cognição e ação	Resistência muscular: membros superiores e inferiores + drible	Cognição e ação + técnica de drible: *croosover*, entre as pernas e por trás do corpo	Controle de bola e exercícios de força (salto vertical)	Cognição e ação: tempo de reação + parada a um tempo e saídas
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Live com atleta profissional: Henrique Coelho.

PLANO DE TREINO

Basquete

Sub-13

Wilson Felix

29/06/2020 - 30/06/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução			
Estabilidade articular (pés e joelhos): apoio monopodal + técnica de arremesso	Coordenação motora para membros inferiores: agilidade			
Técnicas de arremesso (empunhadura) + controle de bola	Técnicas de controle de bola			
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo			

000780

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	Basquete
CATEGORIA:	Sub-13
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Wilson Felix
DATA:	01/07/2020 - 03/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
		Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução
		Automação do controle de bola	Exercicios de estabilidade articular de pés e joelhos e trabalho de pliometria	Coordenação motora para membros inferiores
		Resistência muscular de membros inferiores	Técnicas de movimentação defensiva	Trabalho de paradas e saídas associada a cognição e ação
		Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video

DATA:	06/07/2020 - 10/07/2020

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução
Footwork voltado para situação antes do primeiro drible	Coordenação motora para membros inferiores (com bola de meia)	*Footwork* voltado para situação antes do primeiro drible	*Footwork* voltado para situação antes do primeiro drible	Controle de bola
Exercicios de controle de bola em diferentes alturas	Exercícios voltados para melhoria da resistência muscular de membros inferiores	Condicionamento fisico e controle de bola associado a cognição e ação/tomada de decisão	Técnicas de salto e trabalho de defesa	Controle de bola associado ao trabalho de cognição e ação/tomada de decisão
Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video

Wilson Felix

000781

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-13**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Felix**
DATA:	**13/07/2020 - 17/07/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Coordenação motora e trabalho de agilidade	Coordenação motora voltada para membros superiores	Coordenação motora voltada para membros inferiores e membros superiores associados ao trabalho de cognição e ação/tomada de decisão	Estabilidade articular de membros inferiores	*Footwork* para as paradas e saídas associadas ao trabalho de cognição e ação
Controle de bola em diferentes alturas	Técnicas de amortecimento do salto	Live com o atleta Gustavo Lucas do Praia Clube	Resistência muscular de abdômen e membros inferiores	Técnicas de deslocamento defensivo
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Live com atleta profissional: Rafael Oliveira

000782

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-13**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Felix**
DATA:	**20/07/2020 - 24/07/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

PLANO DE TREINO

Basquete

Sub-13

Wilson Felix

27/07/2020 - 31/07/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Coordenação motora de membros inferiores	Coordenação motora para membros inferiores: agilidade	Controle de bola em diferentes níveis	Controle de bola sem drible e com drible	Coordenação motora para membros inferiores: agilidade
Técnicas de arremesso (empunhadura) + controle de bola	Técnicas de controle de bola	Controle de bola + bola de tênis/meia	Resistência muscular de membros inferiores e abdomên	Técnicas de controle de bola
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Live com o atleta Felipe Braga

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	Basquete
CATEGORIA:	Sub-13
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Wilson Félix
DATA:	03/08/2020 - 07/08/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Defesa junto, jogador com bola no Pick n' roll	Footwork: - Giro poste baixo - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Passo 0 - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Arremesso sentado com mão de apoio - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo
				Live com psicóloga: Glaucia Giannet.

DATA:	10/08/2020 - 14/08/2020

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Passo de aprox. + passo contenção + deslocamento	Footwork: - Finta cruzada + saída em giro - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Side step - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback dasatividadas através de avaliação por vídeo

000784

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	Basquete
CATEGORIA:	Sub-13
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Wilson Félix
DATA:	17/08/2020 - 21/08/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Passo de aprox. + passo contenção + deslocamento	Footwork: - Finta cruzada + saida em giro - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Side step - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercicios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video
				Live com atleta profissional: Rafael Oliveira.

000785

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	Basquete
CATEGORIA:	Sub-13
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Wilson Félix
DATA:	24/08/2020 - 28/08/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Defesa junto, jogador com bola no Pick n' roll	Footwork: - Giro poste baixo - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja estancada c/ mudança de lado + sobrepasso	Arremesso: - Step Back - Side step - Arremesso saindo de bloqueio indireto - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo
				Live com nutricionista: Silvia Penna.

PLANO DE TREINO

Basquete
Sub-13
Wilson Félix
31/08/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução				
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Defesa junto, jogador com bola no Pick n' roll				
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo				

000786

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-13**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Felix**
DATA:	**01/09/2020 - 04/09/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

DATA:	**08/09/2020 - 11/09/2020**

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

wilson felix 13/10/2020

000787

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-13**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Felix**
DATA:	**14/09/2020 - 18/09/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

000788

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-13**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Felix**
DATA:	**21/09/2020 - 25/09/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

PLANO DE TREINO

Basquete

Sub-13

Wilson Felix

28/09/2020 - 30/09/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

000789

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-13**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Felix**
DATA:	**01/10/2020 - 02/10/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

DATA:	**05/10/2020 - 09/10/2020**

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

000790

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-13**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Felix**
DATA:	**13/10/2020 - 16/10/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

PLANO DE TREINO

000791

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-13**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Felix**
DATA:	**19/10/2020 - 23/10/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

PLANO DE TREINO

Basquete

Sub-13

Wilson Felix

28/10/2020 - 30/10/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Resistência muscular de abdômen e membros inferiores	Resistência muscular de membros inferiores	Resistência aeróbica	Controle de bola associado a estímulo de cognição e ação/tomada de decisão	Coordenação motora voltada para membros inferiores e superiores
Coordenação motora de membros inferiores	Coordenação motora para membros inferiores: agilidade	Coordenação motora voltada para membros inferiores e membros superiores associados ao trabalho de cognição e ação/tomada de decisão	Estabilidade articular de membros inferiores	*Footwork* para as paradas e saídas associadas ao trabalho de cognição e ação

000792

Técnicas de arremesso (empunhadura) + controle de bola	Técnicas de controle de bola	Coordenação motora voltada para membros inferiores e superiores	Resistência muscular de abdômen e membros inferiores	Técnicas de deslocamento defensivo
Exercícios voltados para melhoria da resistência muscular de membros inferiores	Condicionamento físico e controle de bola associado a cognição e ação/tomada de decisão	Técnicas de salto e trabalho de defesa	Controle de bola associado ao trabalho de cognição e ação/tomada de decisão	Exercícios voltados para melhoria da resistência muscular de membros inferiores

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-13**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix**
DATA:	**03/11/2020 - 06/11/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	Movimentação ofensiva: - 5 abertos	Movimentação ofensiva: - 5 abertos	Movimentação ofensiva: - 5 abertos	Movimentação ofensiva: - 5 abertos
	Passe: - Passe em contra-ataque (8)	Passe: - Passe em contra-ataque (8)	Exercício de defesa: - Flutuação	Arremessos: - Bandeja - 2 Pontos - Lance Livre
	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Passe: - Passe em transição com finalização bloqueio indireto	Exercício de defesa: - Flutuação
	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: 5x5	Bandeja com sobre passe

DATA:	**09/11/2020 - 13/11/2018**

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

000794

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-13**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix**
DATA:	**16/11/2020 - 20/11/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Defesa 3x3	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Movimentação ofensiva: - Fundo bola pendulo.	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre.	Exercícios de 1x1
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Movimentação ofensiva: L	Passe: - Passe em contra-ataque (8)	. Movimentações ofensivas: - 4 baixo - 4 abertos	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre
Movimentação ofensiva: - Fundo bola triangulo.	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Arremesso em duplas	Movimentação e 8 com Cinco atletas
Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: 5x5	Coletivo: 5x5

DATA:	**23/11/2020 – 27/11/2018**

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Movimentação ofensiva	Movimentação ofensiva:	Movimentação ofensiva:	Arremesso em dupla	Contra ataque 5x0

000795

	- Fundo bola triangulo.	- Fundo bola triangulo.				
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Passe: - Passe em contra-ataque (8)	Coletivo: - 5x5	Transição ofensiva: - ataque em vantagem numérica 3x2	Movimentação ofensiva: 5x5	Transição ofensiva: - ataque em vantagem numérica 3x2	Movimentação ofensiva: 3x3
Movimentação ofensiva: - Fundo bola triangulo.	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Exercicio : Manejo de bola	Transição ofensiva: - ataque em vantagem numérica 3x2	Movimentação ofensiva: 3x2	Transição ofensiva: - ataque em vantagem numérica 3x2	Movimentação ofensiva: 4x3
Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Movimentação: -Oito com cinco	Transição ofensiva: - ataque em vantagem numérica 3x2	Movimentação ofensiva: 5x5	Transição ofensiva: - ataque em vantagem numérica 3x2	Movimentação ofensiva: 2x1

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-13**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix**
DATA:	**30/11/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremesso em dupla.				
Exercício de defesa: - Flutuação				
Passe: - Passe em contra-ataque (3x2)				
5x5				

000796

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-13**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix**
DATA:	**01/12/2020 - 04/12/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

DATA:	**07/12/2020 - 11/12/2020**

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

099797

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-13**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix**
DATA:	**14/12/2020 - 18/12/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Reunião com atletas	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Movimentação ofensiva: - Fundo bola x	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre.	Exercícios de 1x1
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Movimentação ofensiva: - Fundo bola triangulo.	Passe: - Passe em contra-ataque (8)	Movimentação ofensiva: - Fundo bola triangulo.	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre
Movimentação ofensiva: - Fundo bola triangulo.	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Movimentação: 5x0	Coletivo: - 5x5
Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: 5x5	Coletivo: 4X4

DATA:	**21/12/2020 – 25/12/2020**

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Jogos internos	Jogos internos	Jogos internos		

000798

Jogos internos	Jogos internos	Jogos internos		
Jogos internos	Jogos internos	Jogos internos		

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-13**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix**
DATA:	**28/12/2020 - 31/12/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização para treinamento em casa.	Mobilização para treinamento em casa.	Mobilização para treinamento em casa.		
Exercícios de coordenação: - escada de agilidade	Técnica de bandeja	Coordenação: - Senta levanta - escada de agilidade		
Pular corda: - Pra frente e pra traz - Com giro	saltitos	Técnica de passe: - Peito - testa		

000739

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-13**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**04/01/2021 – 08/01/2021**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Arremesso em duplas (drible, parada e arremesso) Competição dupla contra dupla	Arremesso em duplas	Arremesso em duplas	Arremesso em duplas.
Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Fundamentos coletivos da defesa individual: - ajuda -flutuação - Rotação defensiva	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Defesa: - Box out	Movimentação ofensiva: - 5 abertos - 4 abertos - Fundo e lateral
Reunião com atletas	Coletivo: 5x5	Defesa: - Box out	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Defesa: - Box out
		Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5

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

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Treinos Online: Drible	Treinos Online: Arremesso	Treinos Online: Drible	Treinos Online: Arremesso	Treinos Online: Drible

000800

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	Basquete
CATEGORIA:	Sub-13
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Rafael Cláudio de Oliveira
DATA:	18/01/2021 - 22/01/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Treinos Online: Agilidade	Treinos Online: Defesa	Treinos Online: Agilidade	Treinos Online: Defesa	Treinos Online: Agilidade

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

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Treinos Online: Bandeja	Treinos Online: Footwork	Treinos Online: Bandeja	Treinos Online: Footwork	Treinos Online: Bandeja

000801

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-13**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**01/02/2021 - 05/02/2021**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Reunião com atletas.	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola	Arremessos: - Bandeja - 2 Pontos - Lance Livre	Exercício de defesa: - Flutuação
Exercício de defesa: - Flutuação	Exercícios de 2x2	Exercícios de 1x1	Exercício de defesa: - Flutuação	Arremessos: - Bandeja - 2 Pontos - Lance Livre
Passe: - Passe em contra-ataque (3x2)	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Exercício de defesa: - Flutuação	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5
				Reunião com atletas

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

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

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-13**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**15/02/2021 - 19/02/2021**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola	Reunião com atletas	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre.	Exercícios de 1x1
Passe: - Passe em contra-ataque (8)	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Exercícios de 3x3	Passe: - Passe em contra-ataque (8)	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre
Exercícios de 1x1	Exercícios de 3x2	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5
Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5		Reunião com atletas

DATA:	**22/02/2021 - 26/02/2021**

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

000803

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-13**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**08/03/2021 - 12/03/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Reunião	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
	Bandeja: - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja estancada c/ mudança de lado + sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Passo 0 - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Arremesso sentado com mão de apoio - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

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

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Bandeja: - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja estancada c/ mudança de lado + sobrepasso	Footwork: - Finta cruzada + saída em giro - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Side step - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

000804

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-13**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**22/03/2021 - 26/03/2021**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Luto	Luto
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Passo de aprox. + passo contenção + deslocamento	Footwork: - Finta cruzada + saida em giro - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja de força com passo 0		
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo		

000805

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-13**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**29/03/2021 -31/03/2021**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução		
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Defesa junto, jogador com bola no Pick n' roll	Footwork: - Giro poste baixo - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja estancada c/ mudança de lado + sobrepasso		
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo		

PLANO DE TREINO

Basquete

Sub-13

Rafael Cláudio de Oliveira

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta

000806

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-13**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**01/04/2021 - 02/04/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
			Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Feriado
			Arremesso: - Step Back - Arremesso sentado com mão de apoio - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	
			Feedback das atividades através de avaliação por video	

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

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução
Bandeja: - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja estancada c/ mudança de lado + sobrepasso	Footwork: - Finta cruzada + saida em giro - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Side step - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video

000807

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-13**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**12/04/2021 - 16/04/2021**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Passo de aprox. + passo contenção + deslocamento	Footwork: - Finta cruzada + saida em giro - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Side step - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

000808

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-13**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**19/04/2021 -23/04/2021**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Feriado	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Defesa junto, jogador com bola no Pick n' roll	Footwork: - Giro poste baixo - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso		Arremesso: - Step Back - Side step - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo		Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

PLANO DE TREINO

Basquete

Sub-13

Rafael Cláudio de Oliveira

26/04/2021 -30/04/2021

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Defesa junto, jogador com bola no Pick n' roll	Footwork: - Giro poste baixo - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Side step - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

000805

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-14**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**11/05/2020 - 15/05/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação - Saltito - Passada com deslocamento - Postura isométrica	Footwork: - Encaixe de pés - Giro - Gancho - Finta aberta	Bandeja: - Passada final estática - Passada final com salto - Educativo eurostep - Bandeja em sequência	Arremesso: - Molde na cadeira - Arremesso sentado sem mão de apoio - Molde completo	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

DATA:	**18/05/2020 - 22/05/2020**

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação - Saltito - Passo de aproximação + passo contenção - Vai e volta	Footwork: - Saída cruzada - Giro 1 passo - Gancho - Finta cruzada	Bandeja: - Passada fina invertida estática - Passada final com salto - Educativo eurostep - Eurostep	Arremesso: - Molde na cadeira - Arremesso deitado - Molde completo com mão de apoio - Arremesso na parede	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

000810

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-14**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**25/05/2020 - 29/05/2018**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobiização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Saltito + giro quadril - Passo de aproximação + passo contenção - Vai e volta	Footwork: - Saída cruzada - Giro 1 passo - Finta pés drible - Finta aberta + giro	Bandeja: - Passada final invertida estática - Passo zero - Floater - Eurostep	Arremesso: - Molde na cadeira - Arremesso deitado - Molde completo com mão de apoio - Arremesso na parede	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

000811

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-14**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**01/06/2020 - 05/06/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Arremesso: - Arremesso deitado - Arremesso sentado com mão de apoio - Molde completo com mão de apoio - Arremesso quina	Footwork: - Finta aberta + giro - Finta aberta + saída cruzada - hesitação no drible	Bandeja: - Passada final invertida sem salto - Invertida completa - Passo 0 - Floater	Defesa: - Passo de aproximação - Saltito - Passada com deslocamento - Postura isométrica	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

DATA:	**08/06/2020 - 12/06/2020**

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação - Saltito - Passada com deslocamento - Postura isométrica	Footwork: - Finta aberta + giro - Finta aberta + saída cruzada - hesitação no drible	Bandeja: - Passada final invertida sem salto - Invertida completa - Passo 0 - Floater	Arremesso: - Arremesso deitado - Arremesso sentado com mão de apoio - Molde completo com mão de apoio - Arremesso quina	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo
				Live com atleta profissional: Wesley Castro.

000812

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-14**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**15/06/2020 - 19/06/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Saltito + passo de contenção - Saltito + giro dos pés - Deslocamento em T	Footwork: - Finta aberta + saida aberta - Finta aberta + saida cruzada - Hesitação no drible	Bandeja: - Bandeja de força - Invertida completa - Passo 0 - Floater	Arremesso: - Arremesso deitado - Arremesso sentado com mão de apoio - Arremesso pegando bola do chão - Arremesso quina	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo
				Live com atleta profissional: Guilherme Santos.

000813

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-14**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**22/06/2020 - 26/06/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Saltito + passo de contenção - Passo de aproximação + box out - Deslocamento em T	Footwork: - Finta aberta + saida aberta - Finta aberta + saida cruzada - Finta cruzada + saida em giro	Bandeja: - Bandeja de força - Passo 0 + bandeja de força - Passo 0 - Floater	Arremesso: - Auto passe + arremesso - Arremesso sentado com mão de apoio - Arremesso pegando bola do chão - Arremesso quina	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo
				Live com atleta profissional: Henrique Coelho.

PLANO DE TREINO

Basquete
Sub-14
Rafael Cláudio de Oliveira
29/06/2020 - 30/06/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução			
Defesa: - Vai e volta com passo de aproximação + box out - Passo de aproximação + box out - Deslocamento em T	Footwork: - Finta aberta + saida aberta - Sobrepasso - Finta cruzada + saida em giro			
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo			

000814

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-14**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**01/07/2020 - 03/07/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
		Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
		Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Passo 0 - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Arremesso sentado com mão de apoio - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
		Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo
				Live com atleta: Guilherme Hubner

DATA:	**06/07/2020 - 10/07/2020**

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Passo de aprox. + passo contenção + deslocamento	Footwork: - Finta cruzada + saída em giro - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Side step - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

				Live com atleta: Gustavo Paulino.

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-14**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**13/07/2020 - 17/07/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Passo de aprox. + passo contenção + deslocamento	Footwork: - Finta cruzada + saída em giro - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Side step - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo
				Live com atleta profissional: Rafael Oliveira.

000816

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-14**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**20/07/2020 - 24/07/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Defesa junto, jogador com bola no Pick n' roll	Footwork: - Giro poste baixo - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja estancada c/ mudança de lado + sobrepasso	Arremesso: - Step Back - Side step - Arremesso saindo de bloqueio indireto - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo
				Live com atletas: João Prado, Gustavo Rosendo, Andrew Augusto e Yan Santana.

PLANO DE TREINO

Basquete
Sub-14
Rafael Cláudio de Oliveira
27/07/2020 - 31/07/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Defesa junto, jogador com bola no Pick n' roll	Footwork: - Giro poste baixo - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja estancada c/ mudança de lado + sobrepasso	Arremesso: - Step Back - Side step - Arremesso saindo de bloqueio indireto - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	- Feedback das atividades através de avaliação por vídeo - Live com atleta: Felipe Braga.

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	Basquete
CATEGORIA:	Sub-14
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Rafael Cláudio de Oliveira
DATA:	03/08/2020 - 07/08/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Footwork: - Giro poste baixo - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja estancada c/ mudança de lado + sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Passo 0 - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Arremesso sentado com mão de apoio - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução			Live com psicóloga: Glaucia Giannet

DATA:	10/08/2020 - 14/08/2020

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Passo de aprox. + passo contenção + deslocamento	Footwork: - Finta cruzada + saída em giro - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Side step - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

000818

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	Basquete
CATEGORIA:	Sub-14
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Rafael Cláudio de Oliveira
DATA:	17/08/2020 - 21/08/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Passo de aprox. + passo contenção + deslocamento	Footwork: - Finta cruzada + saida em giro - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em circ - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Side step - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escada niva (circuito 5 exercicios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video

000819

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	Basquete
CATEGORIA:	Sub-14
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Rafael Cláudio de Oliveira
DATA:	24/08/2020 - 28/08/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Defesa junto, jogador com bola no Pick n' roll	Footwork: - Giro poste baixo - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja estancada c/ mudança de lado + sobrepasso	Arremesso: - Step Back - Side step - Arremesso saindo de bloqueio indireto - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

PLANO DE TREINO

Basquete
Sub-14
Rafael Cláudio de Oliveira
31/08/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução				
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Defesa junto, jogador com bola no Pick n' roll				
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo				

000820

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-14**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**01/09/2020 - 04/09/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
	Bandeja: - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja estancada c/ mudança de lado + sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Passo 0 - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Arremesso sentado com mão de apoio - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo
				Live com atleta: Guilherme Hubner

DATA:	**07/09/2020 - 11/09/2020**

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
FERIADO	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
	Footwork: - Finta cruzada + saída em giro - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Side step - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

000821

				Live com atleta: Gustavo Paulino.

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-14**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**14/09/2020 - 18/09/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Passo de aprox. + passo contenção + deslocamento	Footwork: - Finta cruzada + saída em giro - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Side step - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo
				Live com atleta profissional: Rafael Oliveira.

000822

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	Basquete
CATEGORIA:	Sub-14
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Rafael Cláudio de Oliveira
DATA:	21/09/2020 - 25/09/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Defesa junto, jogador com bola no Pick n' roll	Footwork: - Giro poste baixo - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja estancada c/ mudança de lado + sobrepasso	Arremesso: - Step Back - Side step - Arremesso saindo de bloqueio indireto - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo
				Live com atletas: João Prado, Gustavo Rosendo, Andrew Augusto e Yan Santana.

PLANO DE TREINO

Basquete
Sub-14
Rafael Cláudio de Oliveira
28/09/2020 - 29/09/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução			
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Defesa junto, jogador com bola no Pick n' roll	Footwork: - Giro poste baixo - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso			
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo			

000823

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-14**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix e Renan Mendonça**
DATA:	**01/10/2020 - 02/10/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução			
Automação do controle de bola	Exercícios de estabilidade articular de pés e joelhos e trabalho de polimetria			
Resistência muscular de membros inferiores	Técnicas de movimentação defensiva			
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo			

DATA:	**05/10/2020 - 09/10/2020**

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

000824

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-14**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix e Renan Mendonça**
DATA:	**12/10/2020 - 16/10/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

000825

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-14**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix e Renan Mendonça**
DATA:	**19/10/2020 - 23/10/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

PLANO DE TREINO

Basquete

Sub-14

Wilson Félix e Renan Mendonça

26/10/2020 - 30/10/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Coordenação motora de membros inferiores	Coordenação motora para membros inferiores: agilidade	*Footwork* para as paradas e saídas associadas ao trabalho de cognição e ação	Controle de bola	Coordenação motora voltada para membros inferiores
Técnicas de arremesso (empunhadura) + controle de bola	Técnicas de controle de bola	Resistência muscular de membros inferiores	Controle de bola associado a estímulo de cognição e ação/tomada de decisão	Resistência muscular de abdômen e membros inferiores
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

000826

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-14**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix e Renan da Silva Mendonça**
DATA:	**03/11/2020 - 06/11/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	Percurso de fundamentos	Percurso de fundamentos	Percurso de fundamentos	Percurso de fundamentos
	Coordenação motora para membros inferiores (com bola de meia)	Automação do controle de bola	Exercícios de estabilidade articular de pés e joelhos e trabalho de pliometria	Coordenação motora para membros inferiores
	Exercícios voltados para melhoria da resistência muscular de membros inferiores	Resistência muscular de membros inferiores	Técnicas de movimentação defensiva	Trabalho de paradas e saídas associada a cognição e ação

DATA:	**09/11/2020 - 13/11/2020**

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Percurso de fundamentos	Percurso de fundamentos	Percurso de fundamentos	Percurso de fundamentos	Percurso de fundamentos
Footwork voltado para situação antes do primeiro drible	Coordenação motora para membros inferiores (com bola de meia)	*Footwork* voltado para situação antes do primeiro drible	*Footwork* voltado para situação antes do primeiro drible	Controle de bola
Exercícios de controle de bola em diferentes alturas	Exercícios voltados para melhoria da resistência muscular de membros inferiores	Condicionamento físico e controle de bola associado a cognição e ação/tomada de decisão	Técnicas de salto e trabalho de defesa	Controle de bola associado ao trabalho de cognição e ação/tomada de decisão

Renan da Silva Mendonça

000827

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-14**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix e Renan da Silva Mendonça**
DATA:	**16/11/2020 - 20/11/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Percurso de fundamentos	Percurso de fundamentos	Percurso de fundamentos	Percurso de fundamentos	Percurso de fundamentos
Coordenação motora e trabalho de agilidade	Coordenação motora voltada para membros superiores	Coordenação motora voltada para membros inferiores e membros superiores associados ao trabalho de cognição e ação/tomada de decisão	Estabilidade articular de membros inferiores	*Footwork* para as paradas e saídas associadas ao trabalho de cognição e ação
Controle de bola em diferentes alturas	Técnicas de amortecimento do salto	Técnicas de defesa	Resistência muscular de abdômen e membros inferiores	Técnicas de deslocamento defensivo

Renan da Silva Mendonça
000828

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-14**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix e Renan da Silva Mendonça**
DATA:	**23/11/2020 - 27/11/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Percurso de fundamentos	Percurso de fundamentos	Percurso de fundamentos	Percurso de fundamentos	Percurso de fundamentos
Coordenação motora voltada para membros inferiores	Coordenação motora voltada para membros inferiores e superiores	Coordenação motora voltada para membros inferiores	Controle de bola	*Footwork* para as paradas e saídas associadas ao trabalho de cognição e ação
Resistência muscular de abdômen e membros inferiores	Resistência muscular de membros inferiores	Resistência aeróbica	Controle de bola associado a estímulo de cognição e ação/tomada de decisão	Controle de bola utilizando manipulação de objetos

PLANO DE TREINO

Basquete

Sub-14

Wilson Félix e Renan da Silva Mendonça

30/07/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Percurso de fundamentos				
Coordenação motora de membros inferiores				
Técnicas de arremesso (empunhadura) + controle de bola				

Renan da Silva Mendonça
000829

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-14**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**30/11/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremesso em dupla				
Movimentações ofensivas: - Passe e corte - 5 abertos - 4 baixo				
Exercício de defesa: - Troca - Ajuda				
Coletivo: - 5x5				

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-14**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio De Oliveira**
DATA:	**01/12/2020 – 04/12/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Exercícios de defesa: - 3x3- Postura individual defensiva atacante sem bola - Postura em relação ao atacante e a cesta - Linha do passe	Movimentações ofensivas: - 4 abertos - 4 baixo	Exercícios de defesa: - 2x2- Postura individual defensiva atacante sem bola - Postura em relação ao atacante e a cesta	Exercícios de defesa: - Técnica coletiva de defesa - Lado ajuda - Shell Drill
Exercícios de defesa: - Técnica Individual -Lado da Ajuda	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre - Bandeja	Passe: - Passe em contra-ataque (8) com volta em vantagem numérica 3x2	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre - Bandeja	Movimentações ofensivas: - Passe e corte - 4 abertos - 4 baixo
Paradas: - 1 tempo - 2 tempos	Coletivo: - 5x5	Exercícios de 1x1	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5
Reunião com atletas		Coletivo: - 5x5		

DATA:	**07/12/2020 - 11/12/2020**

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

000831

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-14**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio De Oliveira**
DATA:	**13/12/2020 - 18/12/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Arremesso em duplas	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro
Exercícios de 2x1, 3x2, 4x3, 5x4 – "Denver Drill"	Movimentações ofensivas: - lateral/ fundo - 4 abertos - 4 baixo	Exercícios de defesa: - Técnica Individual -Lado da Ajuda	Passe: - Passe em contra-ataque (fazendo 4 abertos)	Movimentações ofensivas: - Saída em transição após rebote ofensivo
Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Passe: - Passe em contra-ataque	Paradas: - 1 tempo - 2 tempos	Coletivo: - 4x4	Alemão: - 3x3x3
Alemão: - 3x3x3	Coletivo: - 5x5		Reunião com atletas	

DATA:	**20/12/2020 - 23/12/2020**

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Reunião com atletas	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola	Arremessos em duplas	Feriado	feriado
Fintas: - Habilidades seguidas por variadas finalizações	Passe: - Passe em contra-ataque (8)	Movimentações ofensivas: - lateral/ fundo - 4 abertos - 4 baixo		
Contra-ataque: - 5x0 - 5x5	Arremessos em duplas	Exercícios de defesa: - Técnica coletiva de defesa - Lado ajuda - Shell Drill		
Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 3x3	Coletivo: - 5x5		

000832

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-14**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio De Oliveira**
DATA:	**28/12/2020 - 30/12/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremesso em duplas.	Saídas: - Cruzada - Aberta Seguidas de finalizações variadas	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro		
Exercício de defesa: - Flutuação - lado ajuda - Troca	Movimentação ofensiva: - 4 abertos - 4 baixos	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre		
Coletivo: - 5x5	Coletivo: 3x3	Coletivo: - 5x5		
	Reunião com atletas			

000833

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-14**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Felix**
DATA:	**04/01/2021 - 08/01/2021**

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

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

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

000834

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

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-14**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Felix**
DATA:	**18/01/2021 - 22/01/2021**

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-14**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Felix**
DATA:	**25/01/2021 - 29/01/2021**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

000836

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-14**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix**
DATA:	**01/02/2021 - 05/02/2021**

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

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

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

000837

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-14**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix**
DATA:	**17/02/2020 - 19/02/2021**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

DATA:	**22/02/2021 – 26/02/2021**

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

000838

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

MODALIDADE:	
CATEGORIA:	
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	
DATA:	

000839

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-14**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Felix**
DATA:	**08/03/2021 - 12/03/2021**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

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

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

000840

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-14**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Felix**
DATA:	**22/03/2021 - 26/03/2021**

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

000841

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-14**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Felix**
DATA:	**29/03/2021 - 31/03/2021**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

000842

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-14**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Felix**
DATA:	**01/04/20201 - 02/04/2021**

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

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

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

000843

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-14**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Felix**
DATA:	**12/04/2021 - 16/04/2021**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

000844

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-14**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Felix**
DATA:	**19/04/2021 - 23/04/2021**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

PLANO DE TREINO

Basquete

Sub-14

Wilson Felix

26/04/2021 - 30/04/2021

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

000845

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-15**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**11/05/2020 - 15/05/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação - Saltito - Passada com deslocamento - Postura isométrica	Footwork: - Encaixe de pés - Giro - Gancho - Finta aberta	Bandeja: - Passada final estática - Passada final com salto - Educativo eurostep - Bandeja em sequência	Arremesso: - Molde na cadeira - Arremesso sentado sem mão de apoio - Molde completo	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

DATA:	**18/05/2020 - 22/05/2020**

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação - Saltito - Passo de aproximação + passo contenção - Vai e volta	Footwork: - Saída cruzada - Giro 1 passo - Gancho - Finta cruzada	Bandeja: - Passada fina invertida estática - Passada final com salto - Educativo eurostep - Eurostep	Arremesso: - Molde na cadeira - Arremesso deitado - Molde completo com mão de apoio - Arremesso na parede	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

000846

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-15**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**25/05/2020 - 29/05/2018**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Saltito + giro quadril - Passo de aproximação + passo contenção - Vai e volta	Footwork: - Saída cruzada - Giro 1 passo - Finta pés drible - Finta aberta + giro	Bandeja: - Passada final invertida estática - Passo zero - Floater - Eurostep	Arremesso. - Molde na cadeira - Arremesso deitado - Molde completo com mão de apoio - Arremesso na parede	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

000847

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	Basquete
CATEGORIA:	Sub-15
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Rafael Cláudio de Oliveira
DATA:	01/06/2020 - 05/06/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Arremesso: - Arremesso deitado - Arremesso sentado com mão de apoio - Molde completo com mão de apoio - Arremesso quina	Footwork: - Finta aberta + giro - Finta aberta + saida cruzada - hesitação no drible	Bandeja: - Passada final invertida sem salto - Invertida completa - Passo 0 - Floater	Defesa: - Passo de aproximação - Saltito - Passada com deslocamento - Postura isométrica	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

DATA:	08/06/2020 - 12/06/2020

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação - Saltito - Passada com deslocamento - Postura isométrica	Footwork: - Finta aberta + giro - Finta aberta + saida cruzada - hesitação no drible	Bandeja: - Passada final invertida sem salto - Invertida completa - Passo 0 - Floater	Arremesso: - Arremesso deitado - Arremesso sentado com mão de apoio - Molde completo com mão de apoio - Arremesso quina	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo
				Live com atleta profissional: Wesley Castro.

000848

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-15**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**15/06/2020 - 19/06/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
*Defesa: - Saltito + passo de contenção - Saltito + giro dos pés - Deslocamento em T	Footwork: - Finta aberta + saída aberta - Finta aberta + saída cruzada - Hesitação no drible	Bandeja: - Bandeja de força - Invertida completa - Passo 0 - Floater	Arremesso: - Arremesso deitado - Arremesso sentado com mão de apoio - Arremesso pegando bola do chão - Arremesso quina	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo
				Live com atleta profissional: Guilherme Santos.

000849

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-15**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**22/06/2020 - 26/06/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Saltito + passo de contenção - Passo de aproximação + box out - Deslocamento em T	Footwork: - Finta aberta + saida aberta - Finta aberta + saida cruzada - Finta cruzada + saida em giro	Bandeja: - Bandeja de força - Passo 0 + bandeja de força - Passo 0 - Floater	Arremesso: - Auto passe + arremesso - Arremesso sentado com mão de apoio - Arremesso pegando bola do chão - Arremesso quina	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo
				Live com atleta profissional: Henrique Coelho.

PLANO DE TREINO

Basquete
Sub-15
Rafael Cláudio de Oliveira
29/06/2020 - 30/06/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução			
Defesa: - Vai e volta com passo de aproximação + box out - Passo de aproximação + box out - Deslocamento em T	Footwork: - Finta aberta + saida aberta - Sobrepasso - Finta cruzada + saida em giro			
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo			

000850

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-15**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**01/07/2020 - 03/07/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
		Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
		Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Passo 0 - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Arremesso sentado com mão de apoio - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
		Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo
				Live com atleta: Guilherme Hubner

DATA:	**06/07/2020 - 10/07/2020**

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Passo de aprox. + passo contenção + deslocamento	Footwork: - Finta cruzada + saída em giro - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Side step - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

				Live com atleta: Gustavo Paulino.

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-15**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**13/07/2020 - 17/07/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Passo de aprox. + passo contenção + deslocamento	Footwork: - Finta cruzada + saida em giro - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Side step - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo
				Live com atleta profissional: Rafael Oliveira.

000852

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	Basquete
CATEGORIA:	Sub-15
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Rafael Cláudio de Oliveira
DATA:	20/07/2020 - 24/07/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Defesa junto, jogador com bola no Pick n' roll	Footwork: - Giro poste baixo - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja estancada c/ mudança de lado + sobrepasso	Arremesso: - Step Back - Side step - Arremesso saindo de bloqueio indireto - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo
				Live com atletas: João Prado, Gustavo Rosendo, Andrew Augusto e Yan Santana.

PLANO DE TREINO

Basquete	
Sub-15	
Rafael Cláudio de Oliveira	
27/07/2020 - 31/07/2020	

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Defesa junto, jogador com bola no Pick n' roll	Footwork: - Giro poste baixo - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja estancada c/ mudança de lado + sobrepasso	Arremesso: - Step Back - Side step - Arremesso saindo de bloqueio indireto - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	- Feedback das atividades através de avaliação por vídeo - Live com atleta: Felipe Braga.

000853

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	Basquete
CATEGORIA:	Sub-15
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Rafael Cláudio de Oliveira
DATA:	03/08/2020 - 07/08/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Defesa junto, jogador com bola no Pick n' roll	Footwork: - Giro poste baixo - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Passo 0 - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Arremesso sentado com mão de apoio - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução			Live com psicóloga: Glaucia Giannet.

DATA:	10/08/2020 - 14/08/2020

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Passo de aprox. + passo contenção + deslocamento	Footwork: - Finta cruzada + saída em giro - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Side step - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	Basquete
CATEGORIA:	Sub-15
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Rafael Cláudio de Oliveira
DATA:	17/08/2020 - 21/08/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Passo de aprox. + passo contenção + deslocamento	Footwork: - Finta cruzada + saída em giro - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estacada c/ mudança de lado - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Side step - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

000855

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	Basquete
CATEGORIA:	Sub-15
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Rafael Cláudio de Oliveira
DATA:	24/08/2020 - 28/08/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Defesa junto, jogador com bola no Pick n' roll	Footwork: - Giro poste baixo - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja estancada c/ mudança de lado + sobrepasso	Arremesso: - Step Back - Side step - Arremesso saindo de bloqueio indireto - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo
				Live com nutricionista: Silvia Penna.

PLANO DE TREINO

Basquete

Sub-15

Rafael Cláudio de Oliveira

31/08/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução				
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Defesa junto, jogador com bola no Pick n' roll				
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo				

000856

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-15**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**01/09/2020 - 04/09/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
	Bandeja: - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja estancada c/ mudança de lado + sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Passo 0 - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Arremesso sentado com mão de apoio - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo
				Live com atleta: Guilherme Hubner

DATA:	**07/09/2020 - 11/09/2020**

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
FERIADO	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
	Footwork: - Finta cruzada + saída em giro - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Side step - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

				Live com atleta: Gustavo Paulino.

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-15**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**14/09/2020 - 18/09/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Passo de aprox. + passo contenção + deslocamento	Footwork: - Finta cruzada + saída em giro - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Side step - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo
				Live com atleta profissional: Rafael Oliveira.

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-15**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**21/09/2020 - 25/09/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Defesa junto, jogador com bola no Pick n' roll	Footwork: - Giro poste baixo - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja estancada c/ mudança de lado + sobrepasso	Arremesso: - Step Back - Side step - Arremesso saindo de bloqueio indireto - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo
				Live com atletas: João Prado, Gustavo Rosendo, Andrew Augusto e Yan Santana.

PLANO DE TREINO

Basquete
Sub-15
Rafael Cláudio de Oliveira
28/09/2020 - 29/09/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução			
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Defesa junto, jogador com bola no Pick n' roll	Footwork: - Giro poste baixo - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso			
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo			

000859

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-15**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix e Renan Mendonça**
DATA:	**01/10/2020 - 02/10/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Aquecimento geral e específico	Aquecimento geral e específico			
Automação do controle de bola	Exercícios de estabilidade articular de pés e joelhos e trabalho de polimetria			
Resistência muscular de membros inferiores	Técnicas de movimentação defensiva			
Jogo reduzido com regras por zona	Jogo reduzido com regras por zona			

DATA:	**05/10/2020 - 09/10/2020**

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Aquecimento geral e específico	Aquecimento geral e específico	Aquecimento geral e específico	Aquecimento geral e específico	Aquecimento geral e específico
Situações de finalização	Situações de finalização	Situações de finalização	Situações de finalização	Situações de finalização
Situações de transição ofensiva	Situações de transição ofensiva	Situações de transição ofensiva	Situações de transição ofensiva	Situações de transição ofensiva
Jogo reduzido com regras por zona	Jogo reduzido com regras por zona	Jogo reduzido com regras por zona	Jogo reduzido com regras por zona	Jogo reduzido com regras por zona

000860

RBM

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-15**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix e Renan Mendonça**
DATA:	**12/10/2020 - 16/10/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Aquecimento geral e específico	Aquecimento geral e específico	Aquecimento geral e específico	Aquecimento geral e específico	Aquecimento geral e específico
Situações de finalização	Situações de finalização	Situações de finalização	Situações de finalização	Situações de finalização
Situações de transição ofensiva	Situações de transição ofensiva	Situações de transição ofensiva	Situações de transição ofensiva	Situações de transição ofensiva
Jogo reduzido com regras por zona	Jogo reduzido com regras por zona	Jogo reduzido com regras por zona	Jogo reduzido com regras por zona	Jogo reduzido com regras por zona

000861

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-15**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix e Renan Mendonça**
DATA:	**19/10/2020 - 23/10/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Aquecimento geral e específico	Aquecimento geral e específico	Aquecimento geral e específico	Aquecimento geral e específico	Aquecimento geral e específico
Situações de finalização	Situações de finalização	Situações de finalização	Situações de finalização	Situações de finalização
Situações de transição ofensiva	Situações de transição ofensiva	Situações de transição ofensiva	Situações de transição ofensiva	Situações de transição ofensiva
Jogo reduzido com regras por zona	Jogo reduzido com regras por zona	Jogo reduzido com regras por zona	Jogo reduzido com regras por zona	Jogo reduzido com regras por zona

PLANO DE TREINO

Basquete

Sub-15

Wilson Félix e Renan Mendonça

26/10/2020 - 30/10/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Aquecimento geral e específico	Aquecimento geral e específico	Aquecimento geral e específico	Aquecimento geral e específico	Aquecimento geral e específico
Situações de finalização	Situações de finalização	Situações de finalização	Situações de finalização	Situações de finalização
Situações de transição ofensiva	Situações de transição ofensiva	Situações de transição ofensiva	Situações de transição ofensiva	Situações de transição ofensiva
Jogo reduzido com regras por zona	Jogo reduzido com regras por zona	Jogo reduzido com regras por zona	Jogo reduzido com regras por zona	Jogo reduzido com regras por zona

000862

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-15**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix e Renan Mendonça**
DATA:	**23/10/2020 - 27/10/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Aquecimento geral e específico	Aquecimento geral e específico	Aquecimento geral e específico	Aquecimento geral e específico	Aquecimento geral e específico
Exercícios de superioridade ofensiva meia quadra	Exercícios de superioridade ofensiva meia quadra	Exercícios de superioridade ofensiva meia quadra	Exercícios de superioridade ofensiva meia quadra	Exercícios de superioridade ofensiva meia quadra
Fundamentos técnicos defensivos	Fundamentos técnicos defensivos	Fundamentos técnicos defensivos	Fundamentos técnicos defensivos	Fundamentos técnicos defensivos
Jogo reduzido com regras por zona	Jogo reduzido com regras por zona	Jogo reduzido com regras por zona	Jogo reduzido com regras por zona	Jogo reduzido com regras por zona

PLANO DE TREINO

Basquete

Sub-15

Wilson Félix e Renan Mendonça

30/10/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Aquecimento geral e específico				
Exercícios de superioridade ofensiva meia quadra				
Fundamentos técnicos defensivos				
Jogo reduzido com regras por zona				

000863

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-15**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix e Renan Mendonça**
DATA:	**03/11/2020 - 06/11/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	Aquecimento geral e específico	Aquecimento geral e específico	Aquecimento geral e específico	Aquecimento geral e específico
	Exercícios de superioridade ofensiva meia quadra	Exercícios de superioridade ofensiva meia quadra	Exercícios de superioridade ofensiva meia quadra	Exercícios de superioridade ofensiva meia quadra
	Fundamentos técnicos defensivos	Fundamentos técnicos defensivos	Fundamentos técnicos defensivos	Fundamentos técnicos defensivos
	Jogo reduzido com regras por zona	Jogo reduzido com regras por zona	Jogo reduzido com regras por zona	Jogo reduzido com regras por zona

DATA:	**09/11/2020 - 13/11/2020**

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Aquecimento geral e específico	Aquecimento geral e específico	Aquecimento geral e específico	Aquecimento geral e específico	Aquecimento geral e específico
Exercícios de superioridade ofensiva meia quadra	Exercícios de superioridade ofensiva meia quadra	Exercícios de superioridade ofensiva meia quadra	Exercícios de superioridade ofensiva meia quadra	Exercícios de superioridade ofensiva meia quadra
Fundamentos técnicos defensivos	Fundamentos técnicos defensivos	Fundamentos técnicos defensivos	Fundamentos técnicos defensivos	Fundamentos técnicos defensivos
Jogo reduzido com regras por zona	Jogo reduzido com regras por zona	Jogo reduzido com regras por zona	Jogo reduzido com regras por zona	Jogo reduzido com regras por zona

000864

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-15**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix e Renan Mendonça**
DATA:	**16/11/2020 - 20/11/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Aquecimento geral e específico	Aquecimento geral e específico	Aquecimento geral e específico	Aquecimento geral e específico	Aquecimento geral e específico
Exercícios de superioridade ofensiva meia quadra	Exercícios de superioridade ofensiva meia quadra	Exercícios de superioridade ofensiva meia quadra	Exercícios de superioridade ofensiva meia quadra	Exercícios de superioridade ofensiva meia quadra
Fundamentos técnicos defensivos	Fundamentos técnicos defensivos	Fundamentos técnicos defensivos	Fundamentos técnicos defensivos	Fundamentos técnicos defensivos
Jogo reduzido com regras por zona	Jogo reduzido com regras por zona	Jogo reduzido com regras por zona	Jogo reduzido com regras por zona	Jogo reduzido com regras por zona

000865 RBM

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-15**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio De Oliveira**
DATA:	**30/11/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro				Folga: feriado
Exercícios de 2x1- 3x2 -4x3 -5x4 (Denver Drill)				
Arremessos: - 2 Pontos - 3 Pontos				
Coletivo: - 5x5				

000866

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-15**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio De Oliveira**
DATA:	**01/12/2020 – 04/12/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Exercícios de defesa: - 3x3- Postura individual defensiva atacante sem bola - Postura em relação ao atacante e a cesta - Linha do passe	Movimentações ofensivas: - 4 abertos - 4 baixo	Exercícios de defesa: - 2x2- Postura individual defensiva atacante sem bola - Postura em relação ao atacante e a cesta	Exercícios de defesa: - Técnica coletiva de defesa - Lado ajuda - Shell Drill
Exercícios de defesa: - Técnica Individual -Lado da Ajuda	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre - Bandeja	Passe: - Passe em contra-ataque (8) com volta em vantagem numérica 3x2	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre - Bandeja	Movimentações ofensivas: - Passe e corte - 4 abertos - 4 baixo
Paradas: - 1 tempo - 2 tempos	Coletivo: - 5x5	Exercícios de 1x1	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5
Reunião com atletas		Coletivo: - 5x5		

DATA:	**07/12/2020 - 11/12/2020**

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

000867

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-15**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio De Oliveira**
DATA:	**13/12/2020 - 18/12/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Arremesso em duplas	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro
Exercícios de 2x1, 3x2, 4x3, 5x4 – "Denver Drill"	Movimentações ofensivas: - lateral/ fundo - 4 abertos - 4 baixo	Exercícios de defesa: - Técnica Individual -Lado da Ajuda	Passe: - Passe em contra-ataque (fazendo 4 abertos)	Movimentações ofensivas: - Saída em transição após rebote ofensivo
Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Passe: - Passe em contra-ataque	Paradas: - 1 tempo - 2 tempos	Coletivo: - 4x4	Alemão: - 3x3x3
Alemão: - 3x3x3	Coletivo: - 5x5		Reunião com atletas	

DATA:	**20/12/2020 - 23/12/2020**

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Reunião com atletas	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola	Arremessos em duplas	Feriado	feriado
Fintas: - Habilidades seguidas por variadas finalizações	Passe: - Passe em contra-ataque (8)	Movimentações ofensivas: - lateral/ fundo - 4 abertos - 4 baixo		
Contra-ataque: - 5x0 - 5x5	Arremessos em duplas	Exercícios de defesa: - Técnica coletiva de defesa - Lado ajuda - Shell Drill		
Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 3x3	Coletivo: - 5x5		

000868

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-15**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio De Oliveira**
DATA:	**28/12/2020 - 30/12/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremesso em duplas.	Saídas: - Cruzada - Aberta Seguidas de finalizações variadas	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro		
Exercício de defesa: - Flutuação - lado ajuda - Troca	Movimentação ofensiva: - 4 abertos - 4 baixos	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre		
Coletivo: - 5x5	Coletivo: 3x3	Coletivo: - 5x5		
	Reunião com atletas			

000869

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-15**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**04/01/2021 – 08/01/2021**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Arremesso em duplas (drible, parada e arremesso) Competição dupla contra dupla	Arremesso em duplas	Arremesso em duplas	Arremesso em duplas.
Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Fundamentos coletivos da defesa individual: - ajuda -flutuação - Rotação defensiva	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Defesa: - Box out	Movimentação ofensiva: - 5 abertos - 4 abertos - Fundo e lateral
Reunião com atletas	Coletivo: 5x5	Defesa: - Box out	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Defesa: - Box out
		Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5

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

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Treinos Online: Drible	Treinos Online: Arremesso	Treinos Online: Drible	Treinos Online: Arremesso	Treinos Online: Drible

000870

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	Basquete
CATEGORIA:	Sub-15
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Rafael Cláudio de Oliveira
DATA:	18/01/2021 - 22/01/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Treinos Online: Agilidade	Treinos Online: Defesa	Treinos Online: Agilidade	Treinos Online: Defesa	Treinos Online: Agilidade

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

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Treinos Online: Bandeja	Treinos Online: Footwork	Treinos Online: Bandeja	Treinos Online: Footwork	Treinos Online: Bandeja

000871

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-15**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio De Oliveira**
DATA:	**01/02/2021 – 05/02/2021**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremessos: Duplas (variando posição a cada arremesso.	Saidas: - Cruzada - Aberta Ambas seguidas por finalizações variadas	Arremessos: Duplas (variando posição a cada arremesso).	Arremessos: Duplas (variando posição a cada arremesso)	Passe: - Passe em contra-ataque (8)/ volta vantagem numérica 3x2
Exercício de defesa: - Técnica individual -Lado da Ajuda - dobras	Movimentação ofensiva: - 4 abertos (bloqueios indiretos)	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre - 3 pontos	Passe: - Passe em contra-ataque (3x0 situação de bloqueio indireto)	Arremessos: - Bandeja - 2 Pontos - Lance Livre
Movimentações ofensivas: - 4 abertos - Mackenzie	Alemão: 4x4x4	Movimentações ofensivas: - Mackenzie	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 4x4
Coletivo: - 5x5	Reunião com atletas	Coletivo: - 5x5	Arremessos: Duplas (variando posição a cada arremesso)	

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

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremesso em duplas	Bloqueio: - Indireto	Exercícios de defesa: - Flutuação - Técnica individual (postura defensiva)	Passe: - Passe em contra-ataque (8) com volta em vantagem numérica 3x2	Bloqueio: - Indireto (leituras defensor)
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre - 3 Pontos	Bloqueio: - Indireto seguido de finalizações	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre
Passe: - Passe em contra-ataque (3x0)	Alemão - 4x4x4	Arremessos: - 2 Pontos após de parada de 1 tempo - 2 Pontos após parada de 2 tempos	Exercícios de 1x1	Coletivo: - 5x5
Coletivo: - 5x5		Coletivo: - 4x4	Coletivo: - 5x5	Reunião com atletas

000872

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-15**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio De Oliveira**
DATA:	**15/02/2021 - 19/02/2021**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Feriado: carnaval	Feriado: carnaval	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Exercícios de coordenação: - escada de agilidade com bola .	Arremessos: Duplas (variando posição a cada arremesso
		Exercícios de 3x2	Passe: - Passe em contra-ataque (fazendo 4 abertos)	Movimentações ofensivas: - Saída em transição após rebote defensivo e chegada em 4 abertos
		Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Coletivo: - 5x5	Reunião com atletas
		Coletivo: - 5x5		Coletivo: - 3x3

DATA:	**22/02/2021 - 26/02/2021**

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremessos: Duplas (variando posição a cada arremesso	Movimentações ofensivas: - 4 abertos - Mackenzie	Movimentações ofensivas: - Saída em transição após rebote defensivo	Exercícios de defesa: - 2x2- Postura individual defensiva - Postura em relação ao atacante com bola e sem bola	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro
Fintas: - Habilidades seguidas por variadas finalizações	Exercícios de defesa: - Flutuação - Técnica coletiva	Exercícios de 2x1+1	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre - Bandeja	Exercícios de defesa: - Técnica coletiva -Lado da Ajuda - dobras
Passe: - Passe em contra-ataque com volta em 3x2	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre - 3 pontos	Coletivo: - 5x5 (ênfase defensiva)	Paradas: - 1 tempo - 2 tempos Ambas seguidas de finalização
Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Alemão: 3x3x3		

000873

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-15**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**08/03/2021 - 12/03/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Reunião	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
	Bandeja: - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja estancada c/ mudança de lado + sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Passo 0 - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Arremesso sentado com mão de apoio - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

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

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Bandeja: - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja estancada c/ mudança de lado + sobrepasso	Footwork: - Finta cruzada + saída em giro - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Side step - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

000874

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-15**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**22/03/2021 - 26/03/2021**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Luto	Luto
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Passo de aprox. + passo contenção + deslocamento	Footwork: - Finta cruzada + saída em giro - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja de força com passo 0		
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo		

000875

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-15**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**29/03/2021 -31/03/2021**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução		
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Defesa junto, jogador com bola no Pick n' roll	Footwork: - Giro poste baixo - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja estancada c/ mudança de lado + sobrepasso		
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo		

PLANO DE TREINO

Basquete

Sub-15

Rafael Cláudio de Oliveira

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta

000876

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-15**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**01/04/2021 - 02/04/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
			Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Feriado
			Arremesso: - Step Back - Arremesso sentado com mão de apoio - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	
			Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	

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

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Bandeja: - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja estancada c/ mudança de lado + sobrepasso	Footwork: - Finta cruzada + saida em giro - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Side step - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

000877

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-15**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**12/04/2021 - 16/04/2021**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Passo de aprox. + passo contenção + deslocamento	Footwork: - Finta cruzada + saída em giro - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Side step - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

000878

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-15**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Rafael Cláudio de Oliveira**
DATA:	**19/04/2021 -23/04/2021**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Feriado	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Defesa junto, jogador com bola no Pick n' roll	Footwork: - Giro poste baixo - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso		Arremesso: - Step Back - Side step - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo		Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

PLANO DE TREINO

Basquete
Sub-15
Rafael Cláudio de Oliveira
26/04/2021 -30/04/2021

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Defesa junto, jogador com bola no Pick n' roll	Footwork: - Giro poste baixo - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Side step - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

000879

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-16**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix**
DATA:	**11/05/2020 - 15/05/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação - Saltito - Passada com deslocamento - Postura isométrica	Footwork: - Encaixe de pés - Giro - Gancho - Finta aberta	Bandeja: - Passada final estática - Passada final com salto - Educativo eurostep - Bandeja em sequência	Arremesso: - Molde na cadeira - Arremesso sentado sem mão de apoio - Molde completo	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

DATA:	**18/05/2020 - 22/05/2020**

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação - Saltito - Passo de aproximação + passo contenção - Vai e volta	Footwork: - Saída cruzada - Giro 1 passo - Gancho - Finta cruzada	Bandeja: - Passada fina invertida estática - Passada final com salto - Educativo eurostep - Eurostep	Arremesso: - Molde na cadeira - Arremesso deitado - Molde completo com mão de apoio - Arremesso na parede	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

000880

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-16**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix**
DATA:	**25/05/2020 - 29/05/2018**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Saltito + giro quadril - Passo de aproximação + passo contenção - Vai e volta	Footwork: - Saida cruzada - Giro 1 passo - Finta pés drible - Finta aberta + giro	Bandeja: - Passada final invertida estática - Passo zero - Floater - Eurostep	Arremesso: - Molde na cadeira - Arremesso deitado - Molde completo com mão de apoio - Arremesso na parede	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

000881

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-16**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix**
DATA:	**01/06/2020 - 05/06/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Arremesso: - Arremesso deitado - Arremesso sentado com mão de apoio - Molde completo com mão de apoio - Arremesso quina	Footwork: - Finta aberta + giro - Finta aberta + saída cruzada - hesitação no drible	Bandeja: - Passada final invertida sem salto - Invertida completa - Passo 0 - Floater	Defesa: - Passo de aproximação - Saltito - Passada com deslocamento - Postura isométrica	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

DATA:	**08/06/2020 - 12/06/2020**

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação - Saltito - Passada com deslocamento - Postura isométrica	Footwork: - Finta aberta + giro - Finta aberta + saída cruzada - hesitação no drible	Bandeja: - Passada final invertida sem salto - Invertida completa - Passo 0 - Floater	Arremesso: - Arremesso deitado - Arremesso sentado com mão de apoio - Molde completo com mão de apoio - Arremesso quina	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo
				Live com atleta profissional: Wesley Castro.

000882

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-16**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix**
DATA:	**15/06/2020 - 19/06/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Saltito + passo de contenção - Saltito + giro dos pés - Deslocamento em T	Footwork: - Finta aberta + saida aberta - Finta aberta + saida cruzada - Hesitação no drible	Bandeja: - Bandeja de força - Invertida completa - Passo 0 - Floater	Arremesso: - Arremesso deitado - Arremesso sentado com mão de apoio - Arremesso pegando bola do chão - Arremesso quina	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo
				Live com atleta profissional: Guilherme Santos.

000883

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-16**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix**
DATA:	**22/06/2020 - 26/06/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Saltito + passo de contenção - Passo de aproximação + box out - Deslocamento em T	Footwork: - Finta aberta + saída aberta - Finta aberta + saída cruzada - Finta cruzada + saída em giro	Bandeja: - Bandeja de força - Passo 0 + bandeja de força - Passo 0 - Floater	Arremesso: - Auto passe + arremesso - Arremesso sentado com mão de apoio - Arremesso pegando bola do chão - Arremesso quina	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo
				Live com atleta profissional: Henrique Coelho.

PLANO DE TREINO

Basquete
Sub-16
Wilson Félix
29/06/2020 - 30/06/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução			
Defesa: - Vai e volta com passo de aproximação + box out - Passo de aproximação + box out - Deslocamento em T	Footwork: - Finta aberta + saída aberta - Sobrepasso - Finta cruzada + saída em giro			
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo			

000884

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-16**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix**
DATA:	**01/07/2020 - 03/07/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
		Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
		Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Passo 0 - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Arremesso sentado com mão de apoio - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
		Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo
				Live com atleta: Guilherme Hubner

DATA:	**06/07/2020 - 10/07/2020**

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Passo de aprox. + passo contenção + deslocamento	Footwork: - Finta cruzada + saída em giro - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Side step - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo

000885

				Live com atleta: Gustavo Paulino.

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-16**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix**
DATA:	**13/07/2020 - 17/07/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Passo de aprox. + passo contenção + deslocamento	Footwork: - Finta cruzada + saída em giro - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Side step - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo
				Live com atleta profissional: Rafael Oliveira.

000886

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-16**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix**
DATA:	**20/07/2020 - 24/07/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Defesa junto, jogador com bola no Pick n' roll	Footwork: - Giro poste baixo - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja estancada c/ mudança de lado + sobrepasso	Arremesso: - Step Back - Side step - Arremesso saindo de bloqueio indireto - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo
				Live com atletas: João Prado, Gustavo Rosendo, Andrew Augusto e Yan Santana.

PLANO DE TREINO

Basquete
Sub-16
Wilson Félix
27/07/2020 - 31/07/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Defesa junto, jogador com bola no Pick n' roll	Footwork: - Giro poste baixo - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja estancada c/ mudança de lado + sobrepasso	Arremesso: - Step Back - Side step - Arremesso saindo de bloqueio indireto - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	- Feedback das atividades através de avaliação por vídeo - Live com atleta: Felipe Braga.

000887

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	Basquete
CATEGORIA:	Sub-16
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Wilson Félix
DATA:	03/08/2020 - 07/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Defesa junto, jogador com bola no Pick n' roll	Footwork: - Giro poste baixo - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Passo 0 - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Arremesso sentado com mão de apoio - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video
				Live com psicóloga: Glaucia Giannet.

DATA:	10/08/2020 - 14/08/2020

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos videos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Passo de aprox. + passo contenção + deslocamento	Footwork: - Finta cruzada + saida em giro - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Side step - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback das atividades através de avaliação por video	Feedback dasatividades através de avaliação por video

000888

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	Basquete
CATEGORIA:	Sub-16
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Wilson Félix
DATA:	17/08/2020 - 21/08/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Passo de aprox. + passo contenção + deslocamento	Footwork: - Finta cruzada + saída em giro - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja de força - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja de força com passo 0	Arremesso: - Step Back - Side step - Pegando a bola do chão - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo
				Live com atleta profissional: Rafael Oliveira.

000889

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	Basquete
CATEGORIA:	Sub-16
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Wilson Félix
DATA:	24/08/2020 - 28/08/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Defesa junto, jogador com bola no Pick n' roll	Footwork: - Giro poste baixo - Giro rápido poste baixo - Sobrepasso	Bandeja: - Bandeja c/ finta em giro - Bandeja estancada c/ mudança de lado - Bandeja estancada c/ mudança de lado + sobrepasso	Arremesso: - Step Back - Slice step - Arremesso saindo de bloqueio indireto - Arremesso depois de auto passe	Agilidade: - Escadinha (circuito 5 exercícios variados)
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo
				Live com nutricionista: Silvia Penna.

PLANO DE TREINO

Basquete
Sub-16
Wilson Félix
31/08/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução				
Defesa: - Passo de aproximação + Box out - Vai e volta com passo de aprox. + box out - Defesa junto, jogador com bola no Pick n' roll				
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo				

000890

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-16**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Felix**
DATA:	**01/09/2020 - 04/09/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

DATA:	**08/09/2020 - 11/09/2020**

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

000891

13/10/2020

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-16**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Felix**
DATA:	**14/09/2020 - 18/09/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-16**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Felix**
DATA:	**21/09/2020 - 25/09/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

PLANO DE TREINO

Basquete

Sub-16

Wilson Felix

28/09/2020 - 30/09/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

000893

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-16**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Felix**
DATA:	**01/10/2020 - 02/10/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

DATA:	**05/10/2020 - 09/10/2020**

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

000894

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-16**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Felix**
DATA:	**13/10/2020 - 16/10/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

PLANO DE TREINO

000895

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-16**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Felix**
DATA:	**19/10/2020 - 23/10/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Mobilização via WhatsApp e envio dos vídeos de instrução	Coordenação motora para membros inferiores: agilidade	Coordenação motora para membros inferiores: agilidade	Coordenação motora para membros inferiores: agilidade
Coordenação motora voltada para membros inferiores	Coordenação motora voltada para membros inferiores e superiores	Coordenação motora voltada para membros inferiores	Controle de bola	*Footwork* para as paradas e saídas associadas ao trabalho de cognição e ação
Resistência muscular de abdômen e membros inferiores	Resistência muscular de membros inferiores	Resistência aeróbica	Controle de bola associado a estímulo de cognição e ação/tomada de decisão	Coordenação motora voltada para membros inferiores e superiores
Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Feedback das atividades através de avaliação por vídeo	Exercícios voltados para melhoria da resistência muscular de membros inferiores	Condicionamento físico e controle de bola associado a cognição e ação/tomada de decisão	Técnicas de salto e trabalho de defesa

PLANO DE TREINO

Basquete

Sub-16

Wilson Felix

28/10/2020 - 30/10/2020

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Exercícios voltados para melhoria da resistência muscular de membros inferiores	Condicionamento físico e controle de bola associado a cognição e ação/tomada de decisão	Técnicas de salto e trabalho de defesa	Coordenação motora voltada para membros superiores	Coordenação motora voltada para membros inferiores e membros superiores associados ao trabalho de cognição e ação/tomada de decisão
Coordenação motora de membros inferiores	Coordenação motora para membros inferiores: agilidade	Controle de bola em diferentes níveis	Resistência muscular de membros inferiores	Exercícios voltados para melhoria da resistência muscular de membros inferiores
Técnicas de arremesso (empunhadura) + controle de bola	Técnicas de controle de bola	Controle de bola + bola de tênis/meia	Exercícios voltados para melhoria da resistência muscular de membros inferiores	Condicionamento físico e controle de bola associado a cognição e ação/tomada de decisão
Resistência muscular de membros inferiores	Exercícios voltados para melhoria da resistência muscular de membros inferiores	Condicionamento físico e controle de bola associado a cognição e ação/tomada de decisão	Coordenação motora para membros inferiores (com bola de meia)	Coordenação motora para membros inferiores (com bola de meia)

000896

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-16**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix**
DATA:	**03/11/2020 - 06/11/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	Movimentação ofensiva: - 5 abertos	Movimentação ofensiva: - 5 abertos	Movimentação ofensiva: - 5 abertos	Movimentação ofensiva: - 5 abertos
	Passe: - Passe em contra-ataque (8)	Passe: - Passe em contra-ataque (8)	Exercício de defesa: - Flutuação	Arremessos: - Bandeja - 2 Pontos - Lance Livre
	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Passe: - Passe em transição com finalização bloqueio indireto	Exercício de defesa: - Flutuação
	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: 5x5	Bandeja com sobre passe

DATA:	**09/11/2020 - 13/11/2018**

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

000897

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-16**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix**
DATA:	**16/11/2020 - 20/11/2020**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Defesa 3x3	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Movimentação ofensiva: - Fundo bola pendulo.	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre.	Exercícios de 1x1
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Movimentação ofensiva: L	Passe: - Passe em contra-ataque (8)	. Movimentações ofensivas: - 4 baixo - 4 abertos	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre
Movimentação ofensiva: - Fundo bola triangulo.	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Arremesso em duplas	Movimentação e 8 com Cinco atletas
Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: 5x5	Coletivo: 5x5

DATA:	**23/11/2020 – 27/11/2018**

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Movimentação ofensiva	Movimentação ofensiva:	Movimentação ofensiva:	Arremesso em dupla	Contra ataque 5x0

000898

	- Fundo bola triangulo.	- Fundo bola triangulo.				
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Passe: - Passe em contra-ataque (8)	Coletivo: - 5x5	Transição ofensiva: - ataque em vantagem numérica 3x2	Movimentação ofensiva: 5x5	Transição ofensiva: - ataque em vantagem numérica 3x2	Movimentação ofensiva: 3x3
Movimentação ofensiva: - Fundo bola triangulo.	Arremessos: - 2 Pontos - Lance Livre	Exercicio : Manejo de bola	Transição ofensiva: - ataque em vantagem numérica 3x2	Movimentação ofensiva: 3x2	Transição ofensiva: - ataque em vantagem numérica 3x2	Movimentação ofensiva: 4x3
Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Movimentação: -Oito com cinco	Transição ofensiva: - ataque em vantagem numérica 3x2	Movimentação ofensiva: 5x5	Transição ofensiva: - ataque em vantagem numérica 3x2	Movimentação ofensiva: 2x1

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-16**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix**
DATA:	**30/11/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arremesso em dupla.				
Exercicio de defesa: - Flutuação				
Passe: - Passe em contra-ataque (3x2)				
5x5				

000899

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-16**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix**
DATA:	**01/12/2020 – 04/12/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Arremesso em duplas	Amistoso: Sub-16 x Sub-15/14	Arremesso em duplas.
	Arremessos: - 2 Pontos - 3 Pontos	Movimentação ofensiva: L	Movimentação : Bandeja e arremesso	Movimentação ofensiva: - 4 pra baixo - 4 abertos - Fundo e lateral
	Defesa: - Zona 3,2 - Zona 1,3,1	Passe: - Passe em transição com finalização bloqueio indireto	Passe: - Passe em transição com finalização bloqueio direto	Defesa: - Zona 3,2 - Individual com troca
	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5

DATA:	**07/12/2020 - 11/12/2020**

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Defesa: Troca tripla	Exercícios de defesa: - Técnica coletiva de defesa (Shell Drill)	Arremesso em duplas	Movimentações ofensivas: - 4 abertos (bloqueio lado oposto e "giveand go") - 4 Baixo	Defesa: - Meia quadra 5x5
Arremesso: - Com transição - Oito com cinco	Movimentações ofensivas: - 4 baixo - 4 abertos	Exercícios de defesa: - Defesa de Pickandroll (dentro e meia ajuda)	Transição ofensiva: - ataque em vantagem numérica 3x2	Defesa: - meia quadra zona 3x2
Arremesso: - Em dupla	Coordenação: - Passe zero	Passe: - Passe em transição com finalização bloqueio direto	Exercícios de 3x3 - Rotação ofensiva após infiltração	Defesa: - meia quadra 3x1x1
Coletivo: 5x5	Coletivo: 5x5	Coletivo: -5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5

000900

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-16**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix**
DATA:	**14/12/2020 –18/12/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Movimentação ofensiva: - 5 abertos	Arremesso em dupla	Arremesso em duplas	Arremessos: - Bandeja - 3 Pontos - Lance Livre	Exercícios de defesa: - 3x3- Postura individual defensiva - Postura em relação a linha da bola
Fintas: - Cross (frente) - por trás - entre as pernas - giro	Movimentações ofensivas: - 4 baixo - 4 abertos - lateral e fundo bola - Jennifer -	Passe: - Passe em transição com finalização bloqueio direto	Arremessos: - Bandeja - 2 Pontos - Lance Livre	Arremesso: - series de 10 pra cada dupla em 5 posições da quadra, competição contra duplas adversárias
Exercício de defesa: - Flutuação	Arremessos: - Bandeja - 2 Pontos - 3 pontos	Coletivo: - 5x5	Infiltração: Passe zero	Saída de Bloqueio indireto e finalizações variadas
Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5	Coletivo: - 5x5

DATA:	**21/12/2020 - 25/12/2020**

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Jogos internos	Jogos internos	Jogos internos		

000901

Jogos internos	Jogos internos	Jogos internos		
Jogos internos	Jogos internos	Jogos internos		
Jogos internos	Jogos internos	Jogos internos		

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-16**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix**
DATA:	**28/12/2020 - 31/12/2020**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mobilização para treinamento em casa.	Mobilização para treinamento em casa.	Mobilização para treinamento em casa.		
Exercícios de coordenação: - escada de agilidade	Técnica de bandeja	Coordenação: - Senta levanta - escada de agilidade		
Pular corda	saltitos	Técnica de passe: - Peito - testa		
Técnica de arremesso	Técnica dearremesso	pular corda		

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-16**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Felix**
DATA:	**04/01/2021 - 08/01/2021**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

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

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

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

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-16**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Felix**
DATA:	**18/01/2021 - 22/01/2021**

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-16**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Felix**
DATA:	**25/01/2021 - 29/01/2021**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

000905

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-16**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix**
DATA:	**01/02/2021 - 05/02/2021**

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

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

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

000906

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-16**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix**
DATA:	**17/02/2020 - 19/02/2021**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

DATA:	**22/02/2021 – 26/02/2021**

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

000907

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

MODALIDADE:	
CATEGORIA:	
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	
DATA:	

000908

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-16**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Felix**
DATA:	**08/03/2021 - 12/03/2021**

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

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

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

000909

PLANO DE TREINO

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

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

000910

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-16**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Felix**
DATA:	**29/03/2021 - 31/03/2021**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-16**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Felix**
DATA:	**01/04/20201 - 02/04/2021**

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

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

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

000912

PLANO DE TREINO

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

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

000913

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-16**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Felix**
DATA:	**19/04/2021 - 23/04/2021**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

PLANO DE TREINO

Basquete

Sub-16

Wilson Felix

26/04/2021 - 30/04/2021

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

000914

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-17**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Felix**
DATA:	**04/01/2021 - 08/01/2021**

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

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

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

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

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

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

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

000916

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-17**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Felix**
DATA:	**25/01/2021 - 29/01/2021**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

000917

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-17**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix**
DATA:	**01/02/2021 - 05/02/2021**

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

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

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

000918

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-17**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Félix**
DATA:	**17/02/2020 - 19/02/2021**

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

DATA:	**22/02/2021 – 26/02/2021**

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

000919

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

MODALIDADE:	
CATEGORIA:	
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	
DATA:	

000920

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-17**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Felix**
DATA:	**08/03/2021 - 12/03/2021**

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

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

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

000921

PLANO DE TREINO

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

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

000922

PLANO DE TREINO

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

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

000923

PLANO DE TREINO

Mackenzie Esporte Clube

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-17**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Felix**
DATA:	**01/04/20201 - 02/04/2021**

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

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

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

090924

PLANO DE TREINO

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

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

000925

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	**Basquete**
CATEGORIA:	**Sub-17**
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	**Wilson Felix**
DATA:	**19/04/2021 - 23/04/2021**

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

PLANO DE TREINO

Basquete

Sub-17

Wilson Felix

26/04/2021 - 30/04/2021

Mackenzie Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

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

000926

ANEXO X

PLANOS DE TREINO NATAÇÃO

000927

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

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

Mackenzie
Esporte Clube

Atividades desenvolvidas 04/05/2020

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

Material: Colchonete e peso corporal

Descrição do treino:

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

OBS: os intervalos entre cada exercicios foi de 30 segundos

Atividades desenvolvidas 05/05/2020

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

Material: Colchonete e peso corporal

Descrição do treino:

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

OBS: os intervalos entre cada exercicios foi de 30 segundos

000928

Atividades desenvolvidas 06/05/2020

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

Material: Colchonete e peso corporal

Descrição do treino:

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

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

Atividades desenvolvidas 07/05/2020

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

Material: Colchonete e peso corporal

Descrição do treino:

- Prancha lateral para direita 1x30";
- Prancna lateral para esuqerda 1x30";
- Extensão de tronco com as maõs na cabeça 2x30";
- Polisapato 2x30".

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

000929

Atividades desenvolvidas 08/05/2020

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

Material: Colchonete e peso corporal

Descrição do treino:

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

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

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

Atividades desenvolvidas 11/05/2020

Objetivo: Coordenação e estabilização.

Descrição do treino:

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

000930

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

Atividades desenvolvidas 12/05/2020

Objetivo: Coordenação e estabilização.

Descrição do treino:

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

Atividades desenvolvidas 13/05/2020

Objetivo: Lateralidade, especificidade e treino aeróbico leve.

Descrição do treino:

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

000931

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

Atividades desenvolvidas 14/05/2020

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

Material utilizado: Corda e colchonete.

Descrição do treino:

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

Atividades desenvolvidas 15/05/2020

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

Material utilizado: Corda e colchonete.

Descrição do treino:

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

000932

- 3x (1x prancha reta + 1x de cross fit adaptado de 1') c/30" e para categoria mirim foi realizada apenas 2 séries;
- QUIZ interativo contendo perguntas relacionadas com a natação:

1) Quantos estilos são praticados na natação de competição?
R: Estilo livre, estilo costas, estilo peito, estilo borboleta e estilo medley.
2) Quantas provas são realizadas em estilo livre?
R: 6 provas. 50 livre, 100 livre, 200 livre, 400 livre, 800 livre e 1500 livre.
3) Qual o ano serão realizados os próximos jogos olímpicos?
R: Ano de 2021.
4) Qual o país e cidade serão realizados os próximos jogos olímpicos?
R: Japão e Tóquio.
5) Qual lugar a equipe do Mackenzie Esporte Clube terminou na temporada 2019?
R: 2º lugar geral.

Regras gerais:

- O atleta que chegar primeiro na tela com o item solicitado terá o direito de responder primeiro;
- Caso o atleta responder errado a vez passa para a outra equipe e para o atleta que levantar o dedo primeiro e assim sucessivamente;
- O atleta que acertar a resposta terá o direito de continuar com a próxima pergunta;
- Para somar o ponto do horário e levado em consideração os pontos individuais de cada equipe, ou seja, ao final do QUIZ e naquele horário específico a equipe que somar mais pontos será declarada vencedora e somará 1 ponto geral para sua equipe. Ao final da quarentena somaremos os pontos e declararemos um vencedor.

Divisão das equipes:

EQUIPE VERMELHA	EQUIPE PRETA
Ana Lívia de Almeida Simplício	Julia Lurdes de Almeida Simplício
Cauã Lagares e Queiroz	Indhyara Larah Mendes Maia
João Lucas Lincher Muniz	Manuella Mello Locatelli
Vitória Bastos e Matos	Phellipe Henrique de Souza Paiva
Yasmin Gabrielle Martins Barbosa	Júlia Beatriz Silva Siqueira
André Satuf Rodrigues	Ana Clara Aguiar Silva
Anna Luisa Reis Ribeiro	João Pedro Rodrigues de Castro
Davi Antunes Martins	Juan Pablo Soares do Carmo
Eduardo Luís de Oliveira Evangelista	Luiz Victor de Souza Pereira

000932

Emanuelly Vitoria Assunção	Maria Eduarda Lacerda Gomes
Esther Fernandes Freitas Sant'ana	Marina Amaral Pessoa
Guilherme Eduardo de Souza Gois	Matheus Chaves Olimpio
Henrique Drubscky de Melo Couto	Miguel Viana Gomes
Isabela Faria Guedes	Sávio Guilherme Santos Silva
Arthur Lacerda de Aguiar	Sophia Souto Maior Braga
Arthur Mendes da Costa	Arthur Xavier Ribeiro
Eduardo da Costa Neto	Artur Alves de Araújo
Fábio Viana Gomes	Gabriel Manoel dos Santos
João Victor Rodrigues Ferreira	João Henrique Mello Locatelli
Letícia Tomaz Nunes	Luca Albertini Pereira
Maria Luiza Lincher Muniz	Lucas de Azevedo Ferreira
Mateus Ribeiro de Deus Costa Carvalho	Nathan Alejandro Pereira Soares Ramirez
Rafael Pena Molinari Vieira	Pedro Augusto de Oliveira Fonseca
Sofia Alves de Araújo	Sofia Ambrózio Martins
	Sofia Miranda Cardoso Martins de Souza

Atividades desenvolvidas 18/05/2020

Objetivo: Lateralidade, força de membros superiores e membros inferiores dentro da especificidade da natação.

Material utilizado: Corda e colchonete.

Descrição do treino:

- 2x (1x30" saltar corda com apenas com a perna direita + 1x30" saltar corda com apenas a perna esquerda + agachamento com os braços à frente) c/30";
- 2x (1x30"com 3 apoios fazendo braçada direita simulando o nado de crawl + 1x30" com 3 apoios fazendo braçada esquerda simulando o nado de crawl + 1x30" fazendo apoio frente ao solo) c/30";
- 2x30" Apoio frente ao solo e no momento em que fizer a extensão dos cotovelos o atleta deverá executar uma palma. Os atletas no gênero feminino e todos do mirim e petiz executar com os joelhos apoiados no chão;
- Alongamento da região torácica com auxílio de música relaxante do YouTube.

Atividades desenvolvidas 19/05/2020

Objetivo: Equilíbrio e flexibilidade dentro da especificidade da natação.

Material utilizado: Corda, colchonete e música.

000934

Descrição do treino:

- 2x (1x30" saltar corda com apenas com a perna direita + 1x30" saltar corda com apenas a perna esquerda + 1x30" saltar corda com as duas pernas) c/30";
- 2x (1x30" com apoio de apenas a perna direita abrir os braços e fazer aviãozinho simulando o momento voo na saída do bloco + 1x30" com apoio de apenas a perna esquerda abrir os braços e fazer aviãozinho simulando o momento voo na saída do bloco) c/30" + deitado no colchonete fazer a extensão do tronco com as mãos perto da cabeça) c/30";
- 2x (1x30" com a apoio das duas mãos e da cabeça no solo executar a ponte com o quadril bem alto + 1x30" com a apoio das duas mãos e sem o da cabeça no solo executar a ponte com o quadril bem alto + 1x30" sentar em cima dos pés e tentar deitar para trás o máximo que conseguir;
- Alongamentos gerais de membros superiores e inferiores.

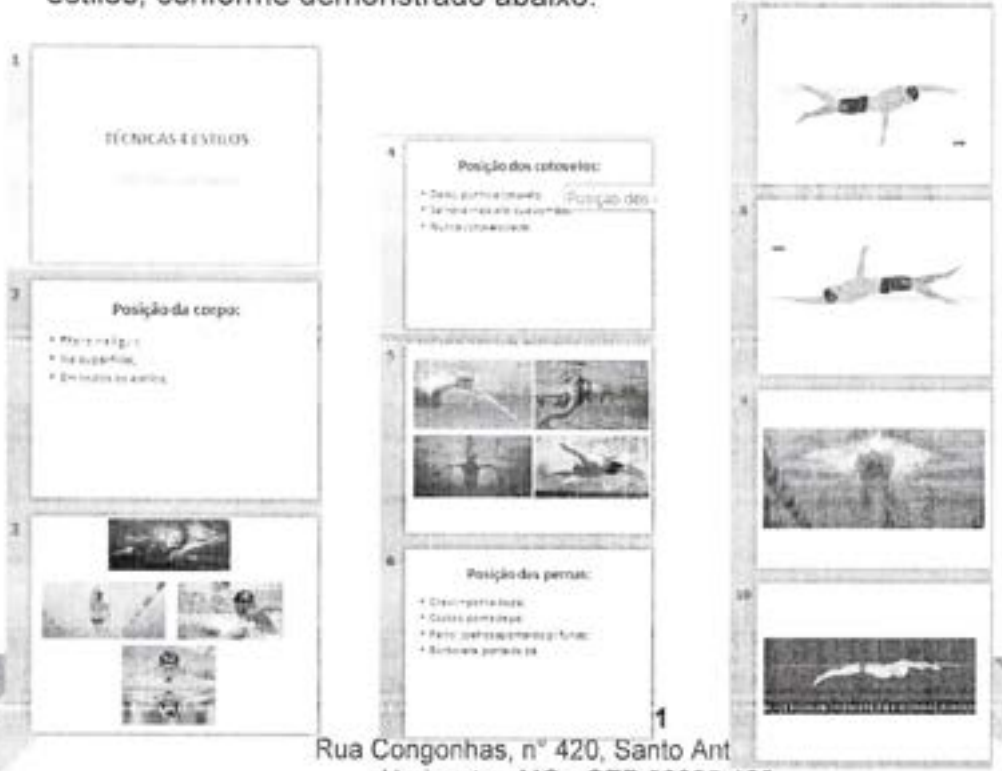
Atividades desenvolvidas 20/05/2020

Objetivo: 1ª parte: aeróbico; 2ª parte: teoria da técnica dos 4 estilos.

Material utilizado: Corda, colchonete e música.

Descrição do treino:

- 1ª parte: 3x (1x30" saltar corda com as duas pernas + 1x30" polichinelo + 1x30" prancha reta) c/30";
- 2ª parte: treino teórico com aspectos importantes sobre a técnica dos 4 estilos, conforme demonstrado abaixo:



000935

Rua Congonhas, nº 420, Santo Ant
Horizonte - MG - CEP 30330-100

Atividades desenvolvidas 21/05/2020

Objetivo: Aeróbico e fortalecimento do CORE com movimentos estabilizadores e específicos de nado.

Material utilizado: Corda e colchonete.

Descrição do treino:

- 3x (pular corda 1x30" + executar o polichinelo com deslocamento lateral 1x30" + cross fit adaptado com streamline 1x30" + prancha reta 1x30" + prancha lateral para o lado direito 1x30" + prancha lateral para o lado esquerdo 1x30") c/30" depois de executar todos os exercícios listados.

Atividades desenvolvidas 22/05/2020

Objetivo: 1ª parte: Fortalecimento do CORE com movimentos estabilizadores e específicos de nado; 2ª parte: QUIZ interativo.

Descrição do treino:

- 3x (1x30" "Superman" com braço direito e perna esquerda estendidos + 1x30" "Superman" com braço esquerdo e perna direita estendidos + 1x30" prancha lateral fazendo braçada de crawl com o braço direito + 1x30" prancha lateral fazendo braçada de crawl com o braço esquerdo) c/30"
- QUIZ interativo com as perguntas relacionadas ao ex nadador Michel Phelps:

1) Quantos anos tinha o nadador quando bateu seu 1º recorde?
R: 10 anos.
2) Qual foi a prova que o nadador bateu seu 1º recorde?
R: 100 metros borboleta.
3) Quantas medalhas ele conquistou nos jogos olímpicos?
R: 28 no total.
4) Qual era o nome do seu treinador?
R: Bob Bowman.
5) Quantos recordes de categoria ele conseguiu bater?
R: 12 recordes.

000936

6. Quantos anos ele tinha quando disputou seu 1º jogos olímpicos? Qual foi o ano?
R: 15 anos. No ano de 2000.

Para acessar as informações do quiz da semana foi utilizado uma consulta ao site citado abaixo:
https://swimchannel.net/curiosidade/32-fatos-que-voce-nao-sabia-sobre-michael-phelps/

OBS: As regras do jogo e a divisão das equipes para o QUIZ, foram explicadas na semana anterior (dia 15/05/20).

Atividades desenvolvidas 25/05/2020

Objetivo: Estabilizadores do CORE dentro da especificidade da natação.

Descrição do treino:

- Alongamento dinâmico elevando os dois braços perto da cabeça para direita e para esquerda (1x20);
- Alongamento dinâmico elevando os dois braços acima da cabeça (1x20");
- Chute frontal com a perna contraria da mão estendida na frente (executar o chute com a ponta dos pés de maneira que faça a alavanca atrás com muita amplitude) (2x30" c/30");
- Prancha com cotovelo estendidos e depois executar a flexão de quadril de maneira cruzada com o joelho esquerdo em direção à mão direita e logo depois o joelho direito em direção a mão esquerda (2x30" c/30");
- Com as palmas das mãos no chão descer com o corpo até o chão e ficar com a coluna estendida por dois segundos e retornar a posição original (2x30" c/30");
- Abdominal na posição do streamline de barriga para cima fazer extensão da perna direita, depois da perna esquerda e depois das duas simultaneamente (2x30" c/30");
- De barriga para baixo bater perna de crawl com movimentos de extensão de lombar (2x30").
- Corrida estacionária com movimentos coordenados de braços com as pernas e elevação dos joelhos;

OBS: Para os atletas do infantil uma série a mais de cada exercício.

Atividades desenvolvidas 26/05/2020

000937

Objetivo: Estabilizadores do CORE dentro da especificidade da natação + treino aeróbico + técnica da braçada do nado de crawl.

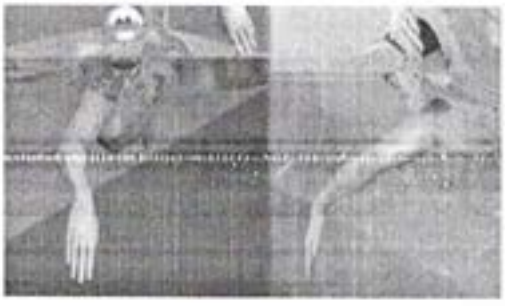
Material utilizado: Corda, colchonete e extensor.

Descrição do treino:

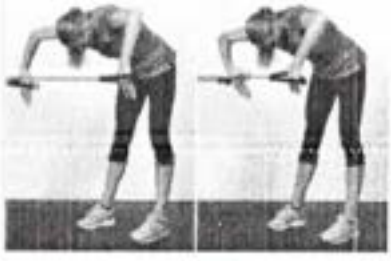
- 3x1' (1ª Pular corda 30" com as duas pernas e 30" somente com a perna direita + 2ª pular corda 30" com as duas pernas e 30" somente com a perna esquerda + 1' pular corda com as duas pernas) c/30";
- 3x30" prancha reta, sendo (1ª tocando a mão na mão que está apoiada no chão + 2ª tocando a mão no ombro oposto ao movimento + 3ª tocando a mão no quadril do mesmo oposto ao movimento) c/30";
- 3x30" (cadeirinha com apoio na parede em qualquer superfície rígida e verticalizada que suporte o peso do corpo) c/30";

OBS: Exercitar os movimentos acima em duas séries totais.

- Braçada do nado de crawl e borboleta com cotovelo alto de forma unilateral e bilateral usando:







Atividades desenvolvidas 27/05/2020

Objetivo: Treino leve aeróbico + força de abdômen + força de membros inferiores + teoria da natação com os erros mais comuns de cada estilo em apresentação virtual no Power Point.

Material utilizado: Corda e colchonete. 000938

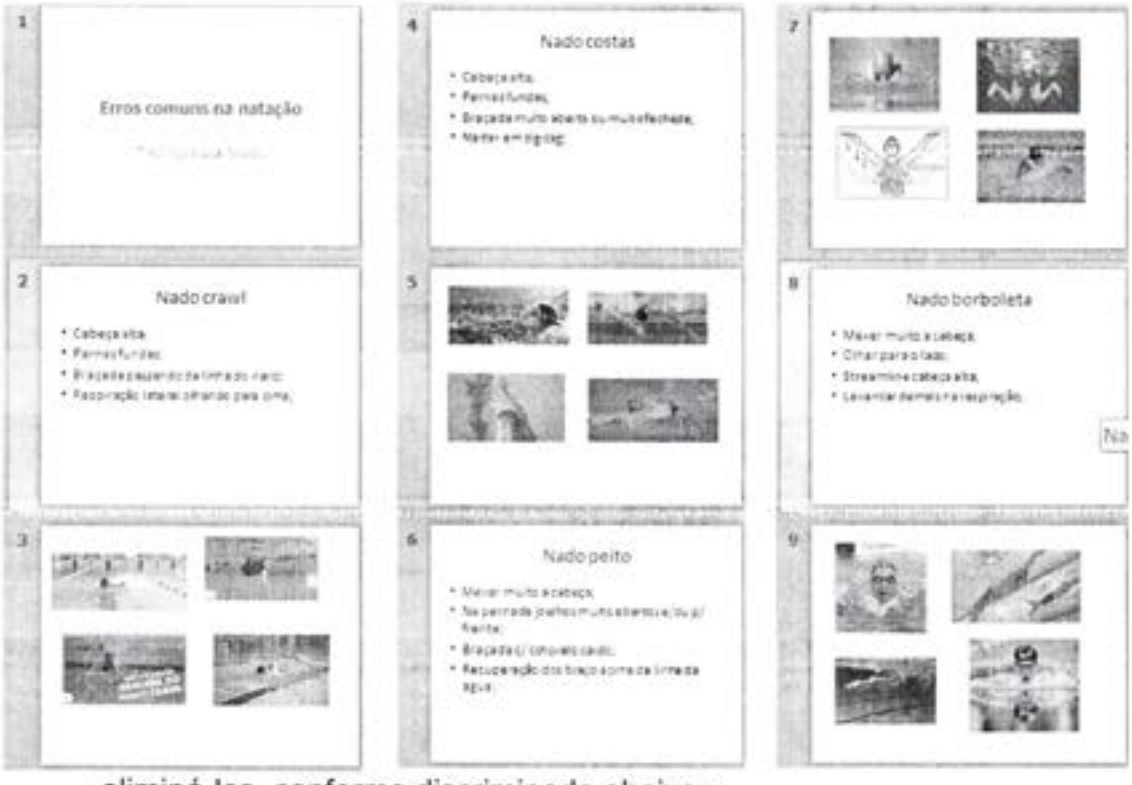
Descrição do treino:

1ª parte:

- 2x (1' de corda saltando com os dois pés utilizando uma corda e quem não tiver o material faz como se estivesse segurando a corda apenas com saltitos e giro dos braços + 1' de abdominal isométrico com a prancha reta e apoiado no chão com os cotovelos + 1' de força de quadriceps usando uma superfície lisa e rígida que suporte o peso do nadador, realizar isometria em 90 graus sem auxílio dos braços) c/30";

2ª parte:

- Treino teórico contendo os quatro erros mais comuns dos quatro estilos de competição (crawl, costas, peito e borboleta), contendo os erros e dicas para



eliminá-los, conforme discriminado abaixo:

Atividades desenvolvidas 28/05/2020

Objetivo: Treino aeróbico moderado + força de membros inferiores + mobilidade global + palestra do Coach Alex Pussieldi.

Descrição do treino:

000939

1ª parte:

- 1x c/30" (1x30" Cross fit adaptado com streamline da natação + 1x30" agachamento com braços a frente + 1x30" corrida estacionário elevando os joelhos;
- 1x c/30" (1x40" Cross fit adaptado com streamline da natação + 1x40" agachamento com braços a frente + 1x40" corrida estacionário elevando os joelhos;
- 1x c/30" (1x50" Cross fit adaptado com streamline da natação + 1x50" agachamento com braços a frente + 1x50" corrida estacionário elevando os joelhos;
- 3x1' de corrida tocando o chão de um lado ao outro;
- Alongamentos gerais.

2ª parte (apenas treino das 15h às 16h20):

- Treino teórico com Coach Alex Pussieldi

Atividades desenvolvidas 29/05/2020

Objetivo: 1ª parte: treino aeróbico moderado + força de membros inferiores + força de abdômen; 2ª parte: QUIZ interativo.

Material utilizado: Corda e coichonete.

Descrição do treino:

1ª Parte:

- 3x (1' pulando corda + 1' prancha reta + 1' cadeirinha) c/30";

2ª Parte:

- QUIZ interativo com as perguntas relacionadas ao Troféua Maria Lenk:

1) Em qual ano foi disputada a primeira competição?
R: 1962.

2) Qual foi a cidade em que ocorreu a primeira competição com o nome de Maria Lenk?
R: Cidade de Porto Alegre.

3) Quais foram os dois principais nadadores do Brasil na década de noventa nas provas de velocidade?
R: Xuxa e Gustavo Borges.

4) Qual o nome do nadador que conquistou treze vitórias nos 400 metros medley entre os anos de 2003 e 2015?

000940

R: Thiago Pereira.

5) Qual o nome dos dois nadadores que venceram provas individuais em todos os estilos na história da competição?
R: Joanna Maranhão e Thiago Pereira.

6) Quais os nomes dos dois maiores nadadores olímpicos do Brasil neste século?
R: Thiago Pereira e César Cielo;

Para acessar as informações do quiz da semana foi utilizado uma consulta ao site citado abaixo:

https://swimchannel.net/curiosidade/trofeu-maria-lenk-18-verdades-1-mentira/

OBS: As regras do jogo e a divisão das equipes para o QUIZ, foram explicadas na primeira semana (dia 15/05/20).

Belo Horizonte, 31 de Maio de 2020.

Ass. Técnico Responsável: _____

000941

PLANO DE TREINO	
MODALIDADE:	NATAÇÃO
CATEGORIA:	MIRIM, PETIZ E INFANTIL
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	HENRIQUE MARCIO ALVES PEREIRA
MÊS:	JUNHO

Mackenzie Esporte Clube

OBS: o treino será realizado em conjunto com as três categorias (mirim, petiz e infantil), pois pude perceber que se fizéssemos separando as categorias a adesão seria baixa e dificultaria com que todos participassem e por isso foi adotado a realização em conjunto e com distribuição de 3 horários durante o dia, sendo uma às 9h, outra às 14h e por fim às 15h. Foi orientado aos atletas do mirim e do petiz II que priorizassem o horário das 9h e das 14h e o petiz II e infantil o horário das 15h. As categorias de mirim e petiz fazem pequenas adaptações para facilitar a execuação.

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Aeróbico + Força geral + CORE	Aeróbico + Força membros superiores + CORE	Estabilização + Teoria da natação	Aeróbico + Força membros inferiores + CORE + Live especial	Estabilização + Jogo interativo

Atividades desenvolvidas 01/06/2020

Objetivo: aeróbico, força e flexibilidade com alguns exercícios de "Dry land".

Material utilizado: corda, colchonete, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line.

Descrição do treino:

Parte 1: repetir essa série 3 vezes com intervalo de 30" e durante a execução fazer 30" cada atividade sem itervalo

- Saltar corda utilizando uma corda e quem não tem simula com saltos e movimentos parecidos com os braços;
- Corrida Lunar com apoio frente ao solo e elevação alternada dos joelhos;
- Cross fit adaptado com movimento final de "streamline";
- Corrida lunar com apoio frente ao solo e elevação das duas pernas juntas;

000942

Parte 2: repetir essa série 3 vezes com intervalo de 30" e durante a execução fazer 30" cada atividade sem itervalo

- Prancha reta com quatro apoios no chão;
- Estabilizadores invertidos "superman", sendo braço direito em extensão e perna esquerda em extensão com apenas dois apoios;
- Prancha lateral com cotovelo direito apoiado no chão (para mirim e petiz que achar muito difícil fazendo com os joelhos apoiados no chão);
- Estabilizadores invertidos "superman", sendo braço esquerdo em extensão e perna direita em extensão com apenas dois apoios;
- Prancha lateral com cotovelo esquerdo apoiado no chão (para mirim e petiz que achar muito difícil fazendo com os joelhos apoiados no chão);
- 15" cada atividade (Alongamentos de esternocleidomastoide, tríceps, deitoides, quadríceps deitado de barriga para baixo, panturrilha na parede ou escada e lombar);

Atividades desenvolvidas 02/06/20:

Objetivo: aeróbico intenso, força de CORE e flexibilidade;

Material utilizado: um banco, ou sofá ou cadeira, colchonete, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line.

Descrição do treino:

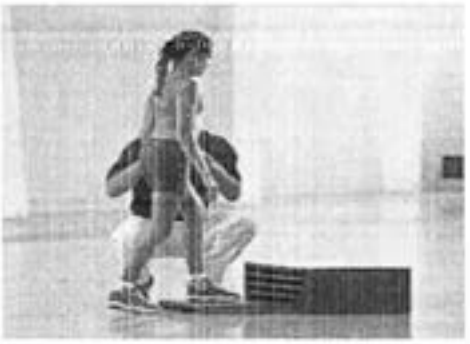
Repetir essa série 3 vezes com intervalo de 30" e durante os exercícios não teremos intervalo

- 1 minuto (subir no banco apenas com perna direita e descer com as duas pernas;
- 1 minuto (subir no banco apenas com perna direita e descer com as duas pernas;
- 1 minuto (subir no banco com a perna direita e descer com as duas pernas e logo após subir no banco a perna esquerda esquerda e descer com as duas;
- 1 minuto de apoio frente ao solo: tocar com a mão direita no ombro esquerdo, depois tocar com a mão esquerda no ombro direito / tocar com a mão direita no lado direito do quadril e tocar com a mão esquerda no lado esquerdo do quadril;

000943

- 1x30" prancha reta com elevação da perna direita;
- 1x30" prancha reta com elevação da perna esquerda;
- Alongamentos gerais de membros inferiores.





Atividades desenvolvidas 03/06/20:

Objetivo: estabilização e teoria das saídas utilizadas na natação de competição

1ª parte: estabilização

2ª parte: teoria sobre as saídas da natação competitiva;

Material utilizado: programa do Power point, figuras de natação, corda, colchonete.

Descrição do treino:

1ª parte: executar apenas 1 vez sem intervalo entre os exercicios:

- Pular corda + realizar saltitos para frente e para trás com as mãos no quadril;
- Prancha reta com 4 apoios + Superman invertido com braço direito + superman invertido com braço esquerdo;

2ª parte: teoria sobre as saídas da natação competitiva em que os itens abaixo foram abordados:

000944

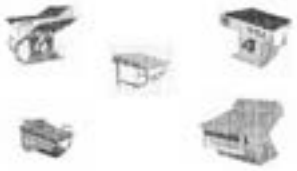
1

Saídas

Prof. Henrique Marcio

2

Tipos de bloco:



3

Tipos de saída de cima:



4

Comparação:

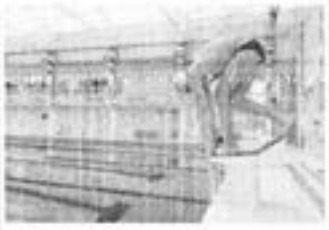
- 2 pés juntos - pé a frente e pé atrás
- Qual a mais usada?
- Qual a diferença?
- Qual eu devo usar?
- E no revezamento?

5

Posição correta:

- Olhar levemente para o pés;
- Manter o quadril alto;
- Deixar o pé da frente "preso" na borda;
- Deixe o pé de trás c/ bom apoio;
- Cuidado p/ não desequilibrar.

6



7

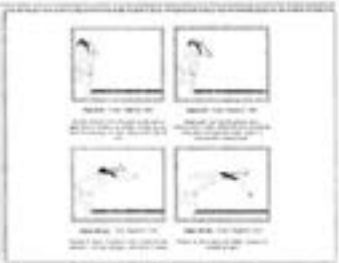


8

Sequência correta:

- Voo;
- Entrada na água;
- Streamline;
- Transição para o nado.

9



10

Saída dentro d'água:



11

Posição correta:

- Olhar para o bloco;
- Manter o quadril alto;
- Deixar os pés na linha da água;
- Segurar lateral ou no meio do bloco;
- Usar pedaleira quando possível;
- Não apoiar os joelhos na parede;

12



13

Sequência correta:

- Voo;
- Entrada na água;
- Streamline;
- Transição para o nado.

14



000945

Atividades desenvolvidas 04/06/20:

Objetivo: Aeróbico + Força membros inferiores + CORE

Material utilizado: corda, colchonete, música da internet, um banco, ou um sofá, ou uma cama, ou doi tijolos, ou qualquer superfície plana que suporte o peso corporal dos atletas (a foto do item encontra-se nos treinos acima).

Descrição do treino:

- Subir no obstáculo apenas com a perna direita execução de 30";
- Subir no obstáculo apenas com a perna direita execução de 30";
- Pular corda com execução de 30".

OBS: após o término do exercícios supracitados dar intervalo de 1 minuto e executar a série novamente;

- Polichinelo execução de 30";
- Polisapato execução de 30";
- Agachamento execução de 30".

OBS: após o término do exercícios supracitados dar intervalo de 1 minuto e executar a série novamente;

OBS: após o fim da execução das 2 séries, a sequência será a seguinte e sem intervalos 2 vezes:

- Subir no obstáculo apenas com a perna direita execução de 30";
- Subir no obstáculo apenas com a perna direita execução de 30";
- Pular corda com execução de 30";
- Polichinelo execução de 30";
- Polisapato execução de 30";
- Agachamento execução de 30";
- Alongamentos gerais de membros superiores e inferiores.

OBS: No horário das 15h a realização de uma live especial com atleta Olímpico

000946

Ítalo Manzine, com os seguintes itens abordados:

Formado nas piscinas do Ideal Clube de Paraguaçu, em Minas Gerais, começou a nadar aos cinco anos de idade. Em 2009, Ítalo transferiu-se para sua cidade natal, quando representou o Mackenzie Esporte Clube até o final da temporada de 2011. Com apenas dois anos participando da natação competitiva, o ano de 2011 veio consagrar a determinação de Ítalo Manzine, sagrando-se campeão brasileiro em todas as três provas de sua categoria, na modalidade 50 metros livre: Campeonato Brasileiro Junior de Inverno, Campeonato Brasileiro Junior de Verão e Campeonato Brasileiro Junior Interfederativo). Se no ano de 2010, aos dezoito anos, Ítalo Manzine havia terminado a temporada como o décimo mais rápido atleta do Brasil nos 50 metros nado livre (em todas as categorias), em 2011 e com apenas dezenove anos ele foi além: fechou a temporada como o quarto mais rápido do Brasil, atrás apenas de César Cielo, (recordista mundial), Bruno Fratus e Nicholas Santos. No ranking mundial, Ítalo Manzine fechou o ano de 2011 como o 74º melhor tempo na prova dos 50 metros livre em piscina olímpica. A competição que lançou Ítalo Manzine definitivamente entre os melhores do Brasil foi o Troféu José Finkel de Natação, realizado em Belo Horizonte, em agosto de 2011. Naquela ocasião, e com todos os olhares voltados para o campeão e recordista mundial César Cielo, foi Ítalo Manzine quem roubou a cena. A parte superior do bloco de partida do nadador mineiro se soltou, tirando o jovem, de apenas 19 anos, das finais. Por volta das 19 horas, após o reconhecimento do erro na estrutura do equipamento pela direção técnica, Ítalo Manzine voltou sozinho à piscina para uma nova tomada de tempo e, sob os olhares de todos os presentes, fez o terceiro melhor tempo das eliminatórias, atrás apenas de Nicholas Santos, e a cinco décimos de segundo de César Cielo. Tal façanha chamou a atenção não apenas da mídia nacional mas também internacional. Entre os anos de 2012 e 2013 representou o Esporte Clube Pinheiros de São Paulo, onde sagrou-se campeão brasileiro nos revezamentos 4x100 metros livre, em Guaratinguetá, em 2012; e 4x50 metros livre em Porto Alegre, em 2013. No início de 2014, Ítalo Manzine se transferiu para Belo Horizonte e para o Minas Tênis Clube, onde treina sob o comando do *head coach* Scott Volkers e ao lado do campeão olímpico César Cielo. Nadando pelo Minas Tênis Clube já em 2014, sagrou-se campeão brasileiro, com quebra de recorde de campeonato, nos revezamentos 4x100 e 4x50 metros livre, no Campeonato Brasileiro Sênior de Inverno, no Rio de Janeiro. Neste mesmo campeonato, Italo Manzine conquistou a medalha de prata na prova dos 50 metros livre. No Campeonato Brasileiro Absoluto de Natação, o Troféu José Finkel, além de sagrar-se campeão brasileiro no revezamento 4x50 metros livre, fez história ao conquistar o vice-campeonato na prova dos 50 metros livre, ficando atrás apenas do campeão César Cielo. Confirmando a excelente fase, Ítalo Manzine encerrou o ano de 2014 sagrando-se campeão brasileiro no revezamento 4x50 metros livre, no Campeonato Brasileiro Sênior de Verão - Troféu Daltely Guimarães, juntamente com César Cielo, Fernando Souza da Silva e Felipe Martins. Neste mesmo campeonato, Ítalo Manzine classificou-se com o quarto melhor tempo na prova dos 50 metros livre, se habilitando para a grande final do Open de Natação. À tarde, o atleta voltou à piscina do Botafogo para disputar a final dos 50 metros livre, fazendo o melhor tempo de sua carreira, conquistando a medalha de bronze e superando os índices exigidos pela Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos para participação

000947

nos Jogos Pan-Americanos de 2015, realizados em Toronto (Canadá), no período de 14 a 18 de julho de 2015; e participação no Kazan 2015, realizado na cidade de Kazan (Rússia), no período de 2 a 9 de agosto de 2015. Nos 50 metros livre, em piscina de 25 metros, Ítalo Manzine terminou a temporada de 2014 na 22ª colocação do ranking mundial e, em piscina de 50 metros, na 41ª colocação. Em 2015, ano de seletiva para os Jogos Olímpicos de Verão de 2016, Ítalo Manzine sagrou-se campeão no revezamento 4x50 metros estilo livre pelo Minas Tênis Clube, no Troféu Maria Lenk, juntamente com César Cielo, Alan Vitória e Felipe Martins. No troféu José Finkel de Natação, Ítalo conquistou, pelo segundo ano consecutivo, o vice campeonato brasileiro na prova dos 50 metros livre, nadando por duas vezes abaixo do índice olímpico da prova. Fechando com chave de ouro o ano que antecedeu os Jogos Olímpicos de Verão de 2016, Ítalo Manzine não apenas sagrou-se campeão no revezamento 4x50 livre no Campeonato Brasileiro Sênior de Verão, realizado em Palhoça, como conquistou o vice campeonato na prova dos 50 metros livre no Campeonato Open Correios de Natação, superando índice de participação para as olimpíadas e assumindo, naquela que foi a primeira de duas seletivas a serem realizadas pela Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos, uma das vagas existentes para a prova. O tempo obtido por Ítalo Manzine Duarte, 22'08, o posicionou entre os vinte e cinco mais rápidos do mundo naquela temporada, segundo critérios da FINA.Em 2016, ano olímpico, por ocasião da última seletiva, no Troféu Maria Lenk realizado no Parque Aquático Olímpico, em abril, no Rio de Janeiro, Ítalo Manzine, que havia chegado provisoriamente com uma das vagas na prova dos 50 metros livre, foi colocado à prova novamente. Na parte da manhã, nas eliminatórias, Ítalo fez o tempo de 22'16 e viu a vaga olímpica passar justamente para as mãos de César Cielo, que fez 21'99. Na grande final, porém, Ítalo mostrou o quanto é determinado e o quanto estava preparado para defender sua vaga: numa prova emocionante, superou Cielo, cravando 21'82, melhor tempo de sua carreira e sexta melhor marca mundial do ano na modalidade, garantiu sua vaga para os Jogos Olímpicos de Verão de 2016. Em 11 de agosto de 2016 e em sua primeira participação nos Jogos Olímpicos, Ítalo nadou na última série dos 50 metros nado livre e, com o tempo de 21'96, avançou para as semifinais. Terminou sua participação nos Jogos Olímpicos de Verão de 2016 na décima quinta colocação, com o tempo de 22'05. Em agosto de 2017, representou o Brasil na Universíada de Verão de 2017 em Taipei, China, conquistando a medalha de prata na prova dos 50 metros nado livre, com o tempo de 22'05. Nas semi finais, com o tempo de 21'93, foi posicionado na décima sétima colocação do ranking mundial. Em agosto de 2018, representou o Brasil no 50º Campeonato Mundial Militar de Natação, em Samara, Rússia, onde sagrou-se campeão mundial nos 50 metros livre, com o tempo de 22'47. Na mesma competição Ítalo Manzine também conquistou a medalha de bronze no revezamento 4x100 metros livre misto, juntamente com Felipe Ribeiro, Graciele Herrmann e Manuella Lyrio. Em novembro de 2018, Ítalo Manzine representou o Brasil no Campeonato Sul-Americano de Esportes Aquáticos, em Trujillo, Peru, onde sagrou-se campeão Sul-Americano nos 50 metros livre, com o tempo de 22'45 e campeão no revezamento 4x100 metros livre, juntamente com João de Lucca, Giuliano Rocco e Breno Correia.

000948

Atividades desenvolvidas 05/06/20:

Objetivo: Estabilização de CORE + Jogo interativo

Material utilizado: colchonete, música da internet e link sobre o jogo interativo da semana, conforme apresentado a seguir http://ermacademia.com.br/10-curiosidades-imperdiveis-sobre-o-universo-da-natacao/

Descrição do treino:

Hoje o treino se dividirá em duas partes, sendo a primeira de estabilização de CORE e outra com as perguntas do jogo interativo da semana.

1ª parte:

- Prancha reta + prancha lateral direita + prancha lateral esquerda c/30";
- Cadeirinha + agachamento unilateral com posição de streamline do lado direito + agachamento unilateral com posição de streamline do lado esquerdo c/30";
- Cross fit adaptado + corrida lunar c/30";

2ª parte:

Jogo interativo das perguntas sobre as 10 curiosidades imperdíveis da natação extraído de artigos da internet e 6 perguntas sobre o tema proposto.

1) Qual data é comemorado o dia mundial da natação?

R: Dia 08 de abril.

2) Qual país está licalizada a maior piscina do mundo?

R: Chile.

3) Quais as dimensões aproximadas da maior piscina do mundo?

R: 1km de comprimento e 35 metros de profundidade.

4) Quantos milésimos aproximadamente o nadador "gasta" para reagir ao sinal sonoro da largada?

R: de 200 a 400 milésimos.

5) Segundo o artigo, qual a velocidade máxima atingida pelo nadador em provas de nado crawl?

R: 7,2 km/h.

000949

6) Qual esporte praticado pelos soldados romanos e gregos para manter o condionamento físico?

R: natação.

Atividades desenvolvidas 08/06/2020

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Aeróbico + CORE	Aeróbico + CORE	Aeróbico + CORE + flexibilidade + live especial	Feriado	Estabilização + Jogo interativo

Objetivo: aeróbico e exercícios de "Dry land" com ênfase no CORE

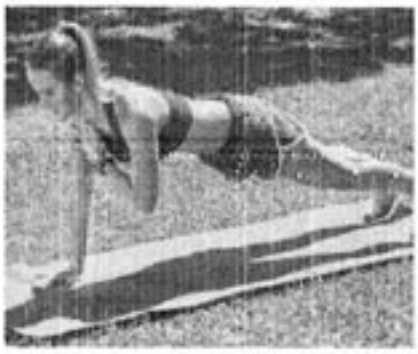
Material utilizado: corda, colchonete, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line.

Descrição do treino:

Repetir essa série 3 vezes com intervalo de 1 minuto

- Prancha com tapa na coxa execução de 30";
- Polichinelo execução de 1';
- Prancha com tapa nos ombros execução de 30";
- Polissapato execução de 1';
- Prancha com tapa nas mãos execução de 30";
- Pular corda execução de 1';
- Prancha com elevação dos braços alternadamente execução de 30".





000950

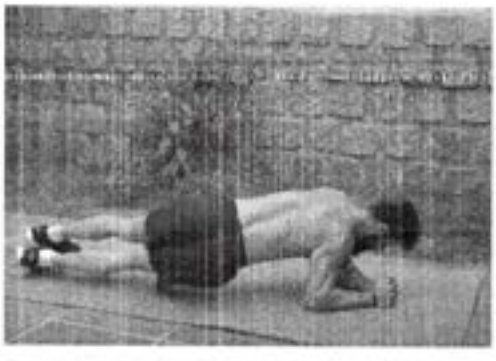
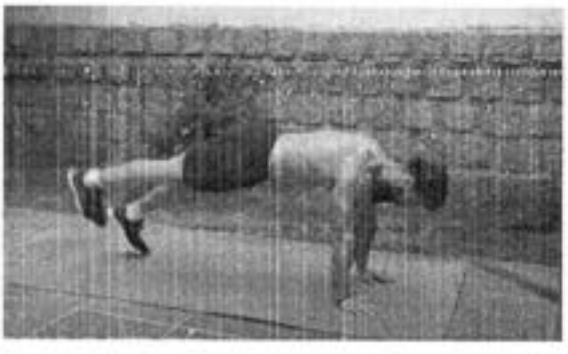
Atividades desenvolvidas 09/06/2020

Objetivo: aeróbico e exercícios de "Dry land" com ênfase no CORE

Material utilizado: corda, colchonete, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line.

Descrição do treino:

- Prancha abrindo e fechando os braços e pernas simultaneamente, com execução de 30";
- Pular corda, com execução de 1';
- Prancha batendo pernas, com execução de 30";
- Polichinelo, com execução de 1';
- Lombar alternando os lados com mãos na cabeça, com execução de 30";
- Polissapato, com execução de 1';
- Prancha com giro do quadril 30";
- Cross fit adaptado 1';

Obs: EXECUTAR OS EXERCÍCIOS ACIMA EM DUAS SÉRIES

Atividades desenvolvidas 10/06/2020

Objetivo: aeróbico, exercícios de "Dry land" com ênfase no CORE, flexibilidade e às 15h teremos live especial

Material utilizado: corda, colchonete, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line.

Descrição do treino:

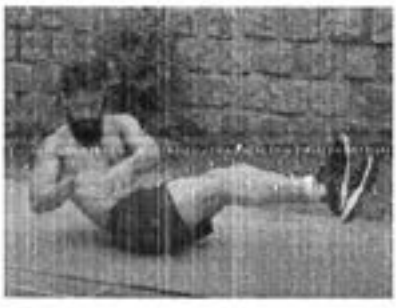
000051

- ABS abdominal canivete, com execução de 30";
- Pular corda, com execução de 1';
- ABS abdominal infra, com execução de 30";
- Polichinelo, com execução de 1';
- ABS abdominal giro russo, com execução de 30";
- Elevação do braço horizontal, com execução de 1';
- Tapa no peito horizontal, com execução de 30".

Alongamentos:

- Deitado em decúbito ventral puxar a perna atrás (dir/esq) c/15";
- Deitado em decúbito dorsal puxar a perna na barriga (dir/esq) c/15";
- Com pernas abduzidas, alcançar à frente c/15";
- Idem anterior alcançar perna direita c/15";
- Idem anterior alcançar perna direita c/15";
- Sentar nos pés c/15";
- Sentado alcançar os pés a frente;
- Peitoral com auxílio de algum móvel;





000952

LIVE ESPECIAL COM HEAD COACH DA EQUIPE GOTA D'ÁGUA:



A Academia Gota D´Água, pioneira no ensino da natação há mais de 35 anos, possui hoje sua Equipe de Natação formada por atletas nas classes Mirim,Petiz e Infantil. Reconhecida como uma das melhores academias de natação do país, com tradição na formação de grandes campeões, é penta campeã do Sudeste mirim e petiz CBDA. Desde 2002 levamos atletas para a tradicional high school Montverde Academy, nos Estados Unidos, onde fazemos aprimoramento técnico de vários esportes, incluindo a natação, futebol e tênis, e importante intercâmbio com atletas de outros países.

Atividades desenvolvidas 11/06/2020

Objetivo: FERIADO

Material utilizado: FERIADO

Descrição do treino: FERIADO

Atividades desenvolvidas 12/06/2020

Objetivo: estabilização de CORE com abdominais e jogo interativo da semana

Material utilizado: colchonete, cronômetro, música do You tube e seis perguntas referente ao tema da semana que está no link: https://www.amaralnatacao.com.br/historia-da-natacao-curiosidades-e-evolucao-esporte/

000953

Descrição do treino:

1ª parte:

- Prancha reta, com execução de 30";
- Prancha lateral para direita, com execução de 30";
- Prancha lateral para esquerda, com execução de 30";
- Agachamento com braços a frente, com execução de 30".

OBS: executar os exercícios em duas séries com intervalo entre elas de 30".

2ª parte:

JOGO INTERATIVO:

1) Em qual ano foi criada a FINA?

R: ano de 1.908;

2) A partir de qual ano as mulheres puderam competir em jogos olímpicos?

R: ano de 1.912;

3) Quantas calorias são gastas num treino intenso de natação?

R: em torno de 650 kcal.

4) No Brasil, a natação surgiu oficialmente em qual clube?

R: Fundação de União e Regatas Fluminense;

5) Qual o primeiro estilo a ser praticado na natação?

R: Nado de peito;

6) Qual o estilo surgiu do nado de peito?

R: estilo borboleta.

000954

Atividades desenvolvidas 15/06/20:

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Aeróbico + CORE	Aeróbico + Força de membros inferiores	Estabilização + teoria da virada do nado de crawl	Estabilização + Jogo interativo	Aeróbico + Força de membros superiores + live especial 17h30

Objetivo: aeróbico e CORE.

Material utilizado: bolinha, colchonete, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line.

Descrição do treino:

Parte 1: repetir essa série 2 vezes com intervalo de 30"

- Polichinelo com execução de 30";
- Corrida com elevação de joelhos, execução de 30";
- Agachamento, com execução de 30";
- Jogar bolinha na parede com a mão direita e receber com a mesma mão (1ª série);
- Jogar bolinha na parede com a mão esquerda e receber com a mesma mão (2ª série);

Parte 2: repetir essa série 2 vezes com intervalo de 30"

- Prancha reta com cotovelo e palma da mão alternada, execução de 30";
- Abdominal remador, com execução de 30";
- Cross fit adaptado sem apoiar o peito no chão, com execução de 30";
- Jogar bolinha na parede hora com a mão direita e hora com a mão esquerda;

Atividades desenvolvidas 16/06/20:

Objetivo: aeróbico e força de membros inferiores.

000955

Material utilizado: bolinha, colchonete, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line, banco e corda.

Descrição do treino:

Parte 1: repetir essa série 2 vezes com intervalo de 30"

- Pular corda com execução de 30";
- Cross fit adaptado com execução de 30";
- Salto lateral para direita e para esquerda com execução de 30";
- Jogar bolinha na parede hora com a mão direita e hora com a mão esquerda com execução de 30";

Parte 2: repetir essa série 2 vezes com intervalo de 30"

- Agachamento com passada lateral e execução de 1';
- Subir degrau com perna direita e execução de 1';
- Subir degrau com perna esquerda e execução de 1';
- Subir degrau hora com a perna direita e hora com a perna esquerda e com execução de 1';
- Saltar no degrau com as duas pernas;
- NO FINAL: alongamentos de membros inferiores e música de relaxamento.

Atividades desenvolvidas 17/06/20:

Objetivo: teoria da virada do nado de crawl;

Material utilizado: programa do Power point, figuras de natação e o livro (Nadando o mais rápido possível);

Descrição do treino:

Teoria sobre a virada do nado de crawl, conforme discriminado abaixo:

000956

1

Virada de crawl

Prof. Henrique Marcio

2

Fases da virada



3

Aproximação na parede:

- Não desacelerar / olhar levemente para a parede.



4

Giro ou cambalhota:

- Olhar para baixo;
- Queixo no peito;
- Puxada forte na última braçada;
- Realizar pequena golfinhada;
- Cabeça entre os braços;
- Palma da mão virada para cima.

5



6

Impulsão na parede:

- Pé abaixo da linha d'água (30 – 40 cm);
- Joelhos próximos da barriga;
- Realizar o giro do corpo após contato na parede;
- Impulsão forte na parede;
- Impulsão para frente e não para cima.

7



8



9

Deslize:

- Realizar numa profundidade que "corte" abaixo da turbulência;
- Manter bom alinhamento do corpo.

10



11

Pernada submersa:

- Serve para não perder velocidade;
- Em provas de velocidade realiza-se meio golfinhadas;
- Em provas de resistência não se realiza golfinhadas, apenas o deslize;
- Quando o corpo chegar na superfície da água iniciar a primeira braçada sem realizar a respiração lateral para não perder velocidade.

12



13

Preste atenção nesse vídeo:



14

000957

Atividades desenvolvidas 18/06/2020

Objetivo: estabilização de CORE com abdominais e jogo interativo da semana

Material utilizado: colchonete, cronômetro, música do You tube e seis perguntas referente ao tema da semana que está no link:

https://www.guiadasemana.com.br/esportes/noticia/10-curiosidades-sobre-a-historia-da-natacao-nas-olimpiadas

Descrição do treino:

1ª parte:

- Prancha reta, com execução de 30";
- Prancha lateral para direita, com execução de 30";
- Prancha lateral para esquerda, com execução de 30";

OBS: executar os exercícios em duas séries com intervalo entre elas de 30".

2ª parte:

JOGO INTERATIVO:

1) Quantas medalhas foram distrubuídas nos jogos olímpicos do Rio em 2016?

R: 96 medalhas;

2) Qual a média da temperatura das piscinas em competições oficiais?

R: entre 25 – 28 graus;

3) Qual foi o tempo obtido por César Cielo nos jogos olímpicos de 2008 na prova de 50 metros livre?

R: 20"91.

4) De qual país era o nadador que competiu os jogos olímpicos de 2000 após aprender a nadar em apenas 6 meses?

R: Guiné Equatorial;

5) Qual país que mais conquistou medalhas em jogos olímpicos na história das olimpíadas?

R: EUA;

6) Na prova de 50 metros livre quantas respirações os atletas devem realizar

000956

para não perder desempenho?

A) Várias vezes;

B) Mais de 8 vezes:

C) Quanto menos melhor;

D) Nehuma das respostas;

E) Todas estão certas.

Atividades desenvolvidas 19/06/2020

Objetivo: exercícios aeróbicos, força de membros superiores e live especial às 17h30;

Material utilizado: colchonete, cronômetro, música do You tube e corda;

Descrição do treino:

1ª parte:

- Pular corda com execução de 30";
- Cross fit adaptado com execução de 30";
- Polichinelo com execução de 30";

OBS: executar os exercícios supracitados em duas séries com intervalo de 30".

2ª parte:

- Apoio frente ao solo abrir e fechar os braços com execução de 1';
- Apoio frente ao solo abrir e fechar as pernas em posição de prancha reta com execução de 1';
- Apoio frente ao solo com giro do tronco em T para direita execução de 1';
- Apoio frente ao solo com giro do tronco em T para esquerda execução de 1';
- Alongamento de membros superiores;

000959



LIVE ESPECIAL: REGIANE NUNES SILVA

Natural de São Caetano do Sul, 34 anos, educadora física, nutricionista e atleta paralímpica de natação. O paralímpica em virtude da deficiência visual, cega desde 2013. Regiane iniciou sua carreira esportiva no ano 2000, mas foi em 2007 que começou a se destacar no cenário nacional e internacional, quando defendeu pela primeira vez a seleção brasileira. Desde então, seu currículo esportivo só aumenta, foram inúmeras Copas do Mundo, Campeonatos Mundiais, Opens Internacionais, Campeonatos brasileiros, estaduais e regionais, onde destacam-se: 3 Paralimpíadas (Pequim 2008, Londres 2012 e Rio 2016), 3 Parapanamericanos (Rio 2007, Guadalarrara 2008 e recentemente Lima 2019, onde conquistou 3 medalhas de prata em 3 das 4 provas em que competiu, sendo essas, 50 e 100m livre e 100m costas.



000960

Atividades desenvolvidas 22/06/20:

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Aeróbico + CORE + Equilíbrio	Aeróbico + Força membros inferiores	Teoria da natação	Aeróbico + CORE + Equilíbrio + Live especial	Jogo interativo do QUIZ

Objetivo: aeróbico, CORE e equilíbrio.

Material utilizado: colchonete, corda, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line.

Descrição do treino:

OBS: Repetir essa série 2 vezes com intervalo de 1'

- Pular corda com execução de 1';
- Giro do tronco tocando nos pés com execução de 30";
- Polichinelo com execução de 1';
- Agachamento DROP com execução de 30";
- Pular corda com execução de 1';
- Fazer o desequilíbrio e nadar crawl apenas com apoio da perna direita com execução de 30";
- Polichinelo com execução de 1';
- Fazer o desequilíbrio e nadar crawl apenas com apoio da perna esquerda com execução de 30";
- Alongamentos deitado no colchonete.

000961

Atividades desenvolvidas 23/06/20:

Objetivo: aeróbico e força de membros inferiores.

Material utilizado: colchonete, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line.

Descrição do treino:

1ª parte:

- Polichinelo cruzando as pernas com execução de 1';
- Saltar com mão no quadril após realizar agachamento e de forma pausada de 30";
- Saltito para frente e para trás com execução de 1';
- Cross fit iniciando com peito no chão com execução de 30";
- Saltito lateral com a mão no quadril e execução de 1';

2ª parte:

- Polichinelo cruzando as pernas com execução de 30"';
- Saltar com mão no quadril após realizar agachamento e de forma pausada de 1';
- Saltito para frente e para trás com execução de 30";
- Cross fit iniciando com peito no chão com execução de 1';
- Saltito lateral com a mão no quadril e execução de 30";
- Alongamentos gerais.

Atividades desenvolvidas 24/06/20:

- **Objetivo:** Teoria da virada do nado de costas;
- **Material utilizado:** videos, figuras, apresentação em Power Point e aplicativo de reunião on line;
- **Descrição do treino:** abordagem sistêmica da virada do nado de costas, contendo as respectivas fases:

000962

1ª aproximação / 2ª rotação do tronco / 3ª cambalhota / 4ª deslize / 5ª impulsão:



Foi enviado também os links de acessos para dois videos, conforme discriminado abaixo:

1º) Video refente as fases da virada do nado de costas:

https://www.youtube.com/watch?v=DeLrnPyQmx4#action=share

2º) Video referente a final olimpica no Rio em 2016 dos 200 metros costas masculino:

https://www.youtube.com/watch?v=xoRQQQVK_W4

000963

Atividades desenvolvidas 25/06/20:

Objetivo: aeróbico, CORE e equilíbrio.

Material utilizado: colchonete, corda, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line.

Descrição do treino:

Para o treino das 9h e das 14h:

- Pular corda;
- Polichinelo;
- Santito para frente e para trás;
- Polichinelo cruzando as pernas;
- Saltito lateral;
- Giro do tronco tocando nos pés;
- Agachamento drop com salto vertical;
- Simular braçada do nado de crawl utilizando o apoio apenas da perna direita;
- Simular braçada do nado de crawl utilizando o apoio apenas da perna esquerda;
- Alongamentos gerais.

OBS: executar os exercícios descritos acima em três séries com intervalo de um minuto.

NO HORÁRIO DAS 15H TEREMOS A LIVE ESPECIAL COM O EX-TREINADOR DO PRAIA CLUBE DE UBERLÂNDIA (GINO DEGANE):

000964



Gino Degane ex-treinador de natação e Head Coach do Praia Clube de Uberlândia será o palestrante das 15h. Ele tem experiência internacional e já formou vários atletas para compor a Seleção Brasileira de Natação.

Atividades desenvolvidas 26/06/20:

Objetivo: jogo interativo do QUIZ.

Material utilizado: vídeo do You Tube (movimento paralímpico) no link https://youtu.be/K6AAXsvf-8I

Descrição do treino:

Realização do jogo interativo da semana com o tema movimento paralímpico em que consistia em passar o vídeo para os atletas e logo após fazer sis perguntas relacionadas ao tema e o grupo foi dividido em duas equipes, sendo uma parte vermelha e outra preta.

1) Em qual lugar os jogos paralímpicos estão em termos de público no mundo?

a) 1º

b) 2º

c) 3º

d) 4º

2) O narrador do vídeo pratica qual modalidade paralímpica?

a) Natação;

b) Atletismo;

c) futebol de 5;

000965

d) judô;

3) Os jogos paralímpicos tem sua origem após qual fato histórico da humanidade?

a) 1ª guerra mundial;

b) 2ª guerra mundial;

c) Eleições americanas;

d) Guerra fria.

4) Qual o nome dado a primeira edição dos jogos para pessoas com deficiência?

a) Jogos escolares;

b) jogos da juventude;

c) jogos paralímpicos;

d) jogos de Stoke Mandville;

5) Onde foi realizada a 1 edição dos jogos paralímpicos?

a) Roma em 1960;

b) EUA em 1970;

c) Brasil em 2016;

d) Japão em 1950;

6) O que significa a palavra "PARA" em grego?

a) de frente;

b) cia;

c) juntos;

d) ao lado;

000966

Atividades desenvolvidas 29/06/2020

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Aeróbico + Força geral + CORE	Aeróbico + Força membros inferiores + flexibilidade	Teoria da natação	Aeróbico + Força membros superiores + flexibilidade + Live especial	Jogo interativo

Objetivo: aeróbico, força geral e CORE com alguns exercícios de "Dry land".

Material utilizado: corda, colchonete, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line.

Descrição do treino:

Aquecimento: repetir essa série 2 vezes com intervalo de 30"

- Saltar corda utilizando uma corda e quem não tem simula com saltos e movimentos parecidos com os braços com execução de 30"
- Polichinelo com execução de 30";
- Cross fit adaptado com movimento final de "streamline" com execução de 30".

Parte principal: repetir essa série 2 vezes com intervalo de 30"

- Prancha fazendo remada de crawl apenas com braço direito com execução de 30";
- Prancha fazendo remada de crawl apenas com braço esquerdo com execução de 30";

Intervalo de 30"

- Prancha fazendo braçada de peito apenas com braço direito com execução de 30";
- Prancha fazendo braçada de peito apenas com braço esquerdo com execução de 30";

Intervalo de 30"

000967

- Prancha com cotovelo no chão executar a pernada de crawl com execução de 30";
- Em decúbito ventral, realizar a braçada do peito sem tocar no chão com execução de 30";
- Sentado de barriga para cima executar a pernada do noado de costas com execução de 30".

Atividades desenvolvidas 30/06/2020

Objetivo: aeróbico, membros inferiores e flexibilidade com alguns exercícios de "Dry land".

Material utilizado: colchonete, banco, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line.

Descrição do treino:

Aquecimento: repetir essa série 2 vezes com intervalo de 30" entre as duas séries.

- Polichinelo com execução de 1';
- Corrida de um lugar ao outro tocando a mão no chão hora com mão direita e hora com a mão esquerda e execução de 30".

Parte principal: repetir essa série 2 vezes com intervalo de 30"

- Agachamento DROP com execução de 1';
- Agacahamento unilateral com posição de streamline perna direita a frente com execução de 30";
- Agacahamento unilateral com posição de streamline perna esquerda a frente com execução de 30";

Repetir essa série 2 vezes com intervalo de 30"

- Subir escada uma hora com a perna direita e outra com a esquerda com execução de 1';
- Subir escada com a perna direita e execução de 30";
- Subir escada com a perna esquerda e execução de 30";

000968

- Alongamentos: coxa direita, coxa esquerda, abrir as pernas e pegar nos pés, de pé alcançar os pés, joelho na barriga direita, joelho na barriga esquerda e por último os dois joelhos (cada execução com 12").

Belo Horizonte, 30 de Junho de 2020.

Ass. Técnico Responsável: _____

000969

PLANO DE TREINO	
MODALIDADE:	NATAÇÃO
CATEGORIA:	MIRIM, PETIZ E INFANTIL
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	HENRIQUE MARCIO ALVES PEREIRA
MÊS:	JULHO

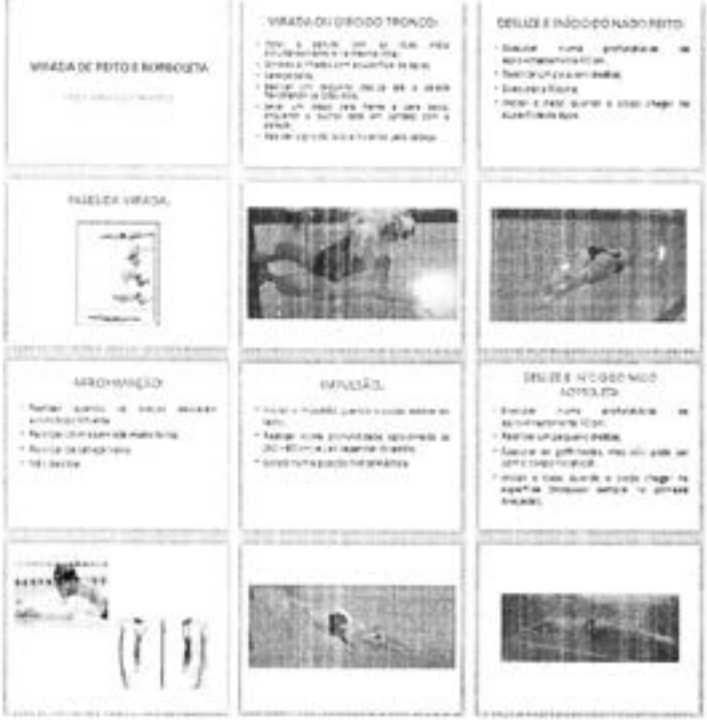
Mackenzie Esporte Clube

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
		Teoria da natação	Aeróbico + Força membros superiores + CORE + Live especial	Jogo interativo

Atividades desenvolvidas 01/07/2020

- **Objetivo:** Teoria da virada do nado de peito e de borboleta;
- **Material utilizado:** videos, figuras, apresentação em Power Point e aplicativo de reunião on line;
- **Descrição do treino:** abordagem sistêmica da virada do nado de peito e de borboleta, contendo as respectivas fases:

1ª aproximação / 2ª rotação do tronco / 3ª impulsão / 4ª deslize e início do nado de peito ou de borboleta:



000970

Foi enviado também os links de acessos para dois vídeos, conforme discriminado abaixo:

1º) Vídeo referente aos 100 metros nado de peito masculino:

https://www.youtube.com/watch?v=YtGI2NHP9uU

2º) Vídeo referente a final olímpica no Rio em 2016 dos 200 metros borboleta masculino:

https://www.youtube.com/watch?v=dHYAle8nKFg

Atividades desenvolvidas 02/07/2020

- **Objetivo:** Treinamento aeróbico, força de membros superiores e coordenação;
- **Material utilizado:** colchonete, bolinha, música e sofá;

Descrição do treino:

Aquecimento:

OBS: EXECUTAR EM DUAS SÉRIES COM INTERVALO DE 30"

- Polichinelo com execução de 1';
- Corrida tocando no chão com execução de 30";

Parte principal:

OBS: EXECUTAR EM DUAS SÉRIES COM INTERVALO DE 30"

- Apoio frente ao solo com execução de 1';
- Prancha tocando no ombro com execução de 30".

OBS: EXECUTAR EM DUAS SÉRIES COM INTERVALO DE 30"

- Triceps no sofá com execução de 1';
- Prancha tocando no quadril com execução de 30".

OBS: EXECUTAR EM DUAS SÉRIES COM INTERVALO DE 30"

000971

- Jogar bolinha na parede executando o polichinelo com execução de 1';
- Jogar bolinha na parede executando o polichinelo cruzado com execução de 1'".

LIVE ESPECIAL: PROF. AMAURI MACHADO



Atividades desenvolvidas 03/07/2020

- **Objetivo:** Realização do jogo interativo das perguntas em que os atletas tem que responder sobre o tema de prevenção de lesões;
- **Material utilizado:** seis perguntas relacionadas ao tema, vídeo do You Tube confeccionado pelo COB e aplicativo de reunião virtual. O link de acesso é: https://youtu.be/qU8ejJA_rtg
- **Descrição do treino:**

  1) Sobre qual tema o vídeo se refere?

  a) Tratamento de lesão;

  b) Prevenção de lesão;

  c) Tratamento de doença;

000972

d) Prevenção de doença.

2) Qual o nome do nadador que executa os exercícios no vídeo?

a) César Cielo;

b) Nicholas Santos;

c) Bruno Fratus;

d) Thiago Pereira.

3) Os praticantes da natação estão propícios a sofre lesões quando:

a) Praticam a natação de forma recreacional;

b) Praticam a natação de forma competitiva;

c) Pratica a natação de qualquer maneira;

d) Todas as alternativas estão corretas.

4) Na natação as lesões podem ser consideradas:

a) Específicas para cada estilo;

b) Não possuem lesões na natação;

c) Todos os estilos possuem os mesmos tipos de lesões;

d) Todas estão erradas.

5) Quais os tipos de lesões mais comuns na natação?

a) lesão de ombro, de tornozelo e de joelho;

b) lesão de ombro, de joelho e de quadril;

c) lesão de ombro, de joelho e de lombalgia;

d) lesão de ombro, de quadril e de tornozelo.

6) O que o nadador deve realizar para prevenir lesões?

000973

a) Não realizar nada, pois a própria natação por si só previne lesões;

b) Realizar exercícios preventivos somente quando sentir dores;

c) Realizar exercícios que o pai orientou a fazer;

d) Realizar exercícios preventivos antes dos treinos e competições;

Atividades desenvolvidas 06/07/2020

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
CORE + flexibilidade	Aeróbico + CORE + força de membros inferiores	Teoria da natação	Aeróbico + Força membros superiores + CORE + Live especial	Jogo interativo

Objetivo: exercícios que estimulem o CORE e exercícios de flexibilidade ao final do treino;

Material utilizado: aplicativo de reunião on line, um pé de chinelo ou um pé de tênis, música do You tube e um colchonete.

Descrição do treino:

OBS: executar os exercícios abaixo em duas séries com intervalo entre elas de 30".

- Em decúbito ventral segurar com a mão direita um chinelo deixando o braço em questão estendido a frente e realizar movimentos da pernada do nado de crawl, com execução de 45";
- Em decúbito ventral segurar com a mão esquerda um chinelo deixando o braço em questão estendido a frente e realizar movimentos da pernada do nado de crawl, com execução de 45";
- Em decúbito dorsal executar a pernada de costas com movimentos de braçada simulando o nado em questão, com execução de 45";

OBS: executar os exercícios abaixo em duas séries com intervalo entre elas de 30".

000974

- Em decúbito ventral executar a braçada do nado de peito com extensão do tronco e execução de 45";
- Superman com braço direito e perna esquerda com execução de 30";
- Superman com braço esquerdo e perna direita com execução de 30";
- Superman com braço direito e perna direita com execução de 30";
- Superman com braço esquerda e perna esquerda com execução de 30";
- **Alongamentos gerais para melhorar a flexibilidade.**

Atividades desenvolvidas 07/07/2020

Objetivo: exercícios que estimulem o CORE, força de membros inferiores e aeróbico

Material utilizado: aplicativo de reunião on line, música do You tube, uma mochila com caderno e um colchonete.

Descrição do treino:

Aquecimento será realizado em três série com intervalo de 30"

- Pular corda com execução de 30";
- Polichinelo com execução de 30";
- Cross fit com execução de 30".

Parte principal será realizada em dois blocos de três exercícios, sendo cada bloco deverá repetir duas vezes com intervalo de 30" para repetição de cada bloco

Bloco 1:

- Prancha lateral para direita com execução de 45";
- Prancha lateral para esquerda com execução de 45";
- Prancha reta, sendo cotovelo direito, cotovelo esquerdo, palma da mão direita e palma da mão esquerda com execução de 45".

Bloco 2:

- Agachamento com mochila em dois apoio com execução de 45";
- Agachamento unilateral perna direita a frente e sem mochila e posição de streamline com execução de 45";
- Agachamento unilateral perna esquerda a frente e sem mochila e posição de streamline com execução de 45";

000975

Atividades desenvolvidas 08/07/2020

Objetivo: Teoria da virada do nado de medley;

Material utilizado: vídeos, figuras, apresentação em Power Point e aplicativo de reunião on line;

Descrição do treino: abordagem sistêmica da virada do nado de medley diferenciando a chegada de cada estilo e priorizando a transição do nado de costas para o peito.



Foi enviado também os links de acessos para dois vídeos, conforme discriminado abaixo:

1º) Video referente as fases da virada de cada estilo:

https://www.youtube.com/watch?v=4b9WNujw9SU

000976

2º) Vídeo referente a final olímpica no Rio em 2016 dos 200 metros borboleta medley:

https://www.youtube.com/watch?v=e-XGSYnhUjg

Atividades desenvolvidas 09/07/2020

Objetivo: exercícios aeróbicos, CORE e força de membros superiores e live especial;

Material utilizado: corda, colchonete, sofá e toalha grande de banho;

Descrição do treino:

Aquecimento:

Obs: executar os exercícios em três séries de 30" com descanso de 30"

- Pular corda;
- Polichinelo;
- Cross fit adaptado;

Parte principal I:

Obs: executar os exercícios em três séries de 45" com descanso de 30"

- Prancha lateral para direita;
- Prancha lateral para esquerda;
- Prancha fazendo cotovelo esquerdo, cotovelo direito, palma da mão esquerda, palma da mão direita;

Parte principal II:

Obs: executar os exercícios em três séries de 45" com descanso de 30"

- Apoio frente ao solo;
- Triceps no banco;
- Biceps usando a toalha (conforme ilustração abaixo);

000977





Atividades desenvolvidas 10/07/2020

Objetivo: Realização de perguntas a respeito da ingestão de suplementos e controle de doping no esporte.

Material utilizado: aplicativo de reunião virtual, e dois link que darão acesso ao tema, conforme discriminado abaixo:

Ingestão de suplementos: https://youtu.be/VGKseTYDFMQ

Controle de doping: https://youtu.be/MdxErI5o0jI

Descrição do treino:

1) Marque a alternativa correta sobre a ingestão de suplementos:

a) Não possuem substâncias proibidas para o esporte;

b) Podem conter substâncias proibidas para o esporte;

c) Possuem uma pequena lista de substâncias;

d) O mercado mercado prioriza a venda apenas para atletas profissionais.

2) Em qual local o suplemento está presente:

a) Em casa, nas rações de animais, nas vitaminas para cabelo, no ômega do pai e no cálcio da vovó;

b) Em casa e apenas na vitamina de cabelo da sua mãe;

c) Em casa e apenas no ômega utilizado pelo pai;

000978

d) Em casa e apenas no cálcio da vovó.

3) Sobre o controle de doping é correto afirmar:

a) Seguem as regras da federação internacional de natação;

b) Seguem as regras locais de controle de doping;

c) Seguem as regras do código mundial de controle de doping;

d) Seguem as regras do código nacional de controle de doping;

4) Sobre a seleção do atleta no controle de doping, marque a alternativa incorreta:

a) Os controles são realizados a qualquer momento e em qualquer lugar;

b) Os controles são realizados apenas dentro da competição;

c) os controles são realizados dentro ou fora das competições;

d) os controles são realizados sem aviso prévio.

5) Caso o atleta se recusar a fazer o teste do doping, qual será a sua punição:

a) suspenção de até 04 anos;

b) suspensão de até 4,5 anos;

c) suspenção de até 3,5 anos;

d) suspenção de até 3 anos.

6) Quais os tipos de amostras são coletadas para a realização do exame de doping:

a) de mucosa nasal e de sangue;

b) de saliva e de sangue;

c) de sangue e de urina:

d) de urina e de saliva;

7) Quem poderá manipular os coletores e frascos durante o teste de urina:

a) o atleta e o treinador;

b) somente o médico;

000979

c) somente o treinador;

d) somente o atleta.

Atividades desenvolvidas 13/07/2020:

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Aeróbico + coordenação geral	Aeróbico + coordenação geral	Teoria da natação	Aeróbico + coordenação geral + live especial	Jogo interativo

Objetivo: exercícios aeróbicos e de coordenação geral

Material utilizado: corda, colchonete, banco ou cadeira e cabo de vassoura.

Descrição do treino:

Aquecimento:

Obs: executar os exercícios em três séries, sendo a 1ª com execução de 30", a segunda com 40" e a terceira com 50" com descanso de 30"

- Pular corda;
- Polichinelo;
- Cross fit adaptado;

Parte principal :

Obs: executar os exercícios em duas séries de 45" com descanso de 30"

- Deslocamento ao redor do banco hora para o lado direito e hora para o lado esquerdo. Toda vez que chegar em frente do banco executar um agachamento com execução de 45";
- Subir no banco cada hora com uma perna com execução de 45";
- Com o cabo de vassoura no chão passar o cabo por cima com perna direita e depois com a perna esquerda e voltar do mesmo jeito e depois inverter com execução de 45";
- Com o cabo de vassoura no chão fazer a prancha dinâmica passando a mão direita e depois esquerda por cima do cabo e voltar do mesmo jeito e depois inverter com execução de 45";

000980

- Agachamento isométrico (cadeirinha) e ao mesmo tempo combinar com extensão e flexão de tronco com o cabo de vassoura com execução de 45".

Atividades desenvolvidas 14/07/2020:

Objetivo: exercícios aeróbicos e de coordenação geral

Material utilizado: colchonete, banco ou cadeira, cabo de vassoura, bolinha e 3 pares de chinelo

Descrição do treino:

Aquecimento:

Obs: executar os exercícios em três séries com execução de 30" e intervalo de 30"

- Polichinelo;
- Corrida lunar;
- Agachamento;

Parte principal :

Obs: executar os exercícios em duas séries de 45" com descanso de 30"

- Em posição de prancha passar e com o bastão no chão passar o pé direito e depois o pé esquerdo para o lado direito e depois executar o mesmo para o outro lado;
- Sentado de frente para a parede e de pernas abertas jogar a bolinha com a mão direita e receber com a mão direita;
- Sentado de frente para a parede e de pernas abertas jogar a bolinha com a mão esquerda e receber com a mão esquerda;
- Sentado de frente para a parede e de pernas abertas jogar a bolinha com a mão direita e receber com a mão esquerda. Depois vice versa;
- Saltar os chinelos de frente com as duas pernas;
- Saltar os chinelos de lado com as duas pernas;
- Saltar os chinelos de costas com as duas pernas;

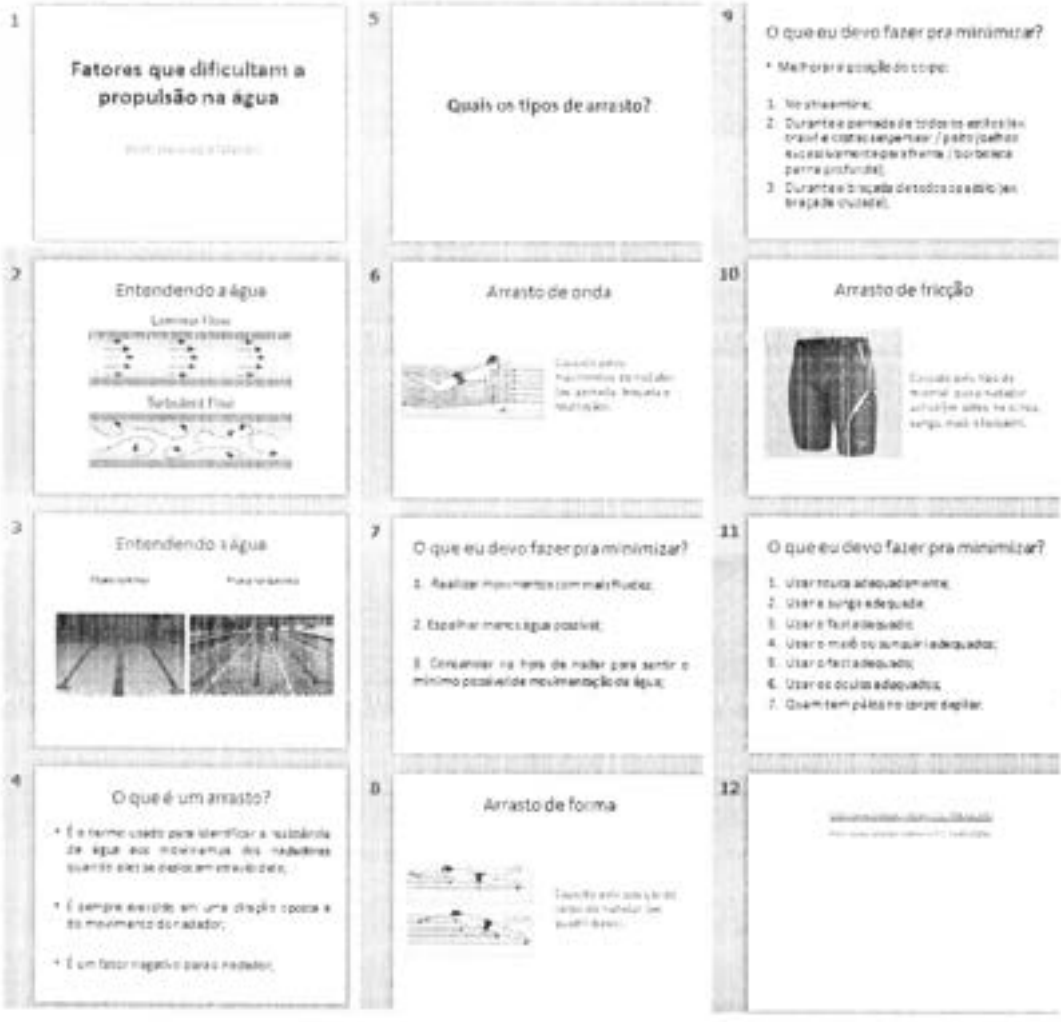
Atividades desenvolvidas 15/07/2020

Objetivo: Aspectos que influenciam o deslocamento dentro da água – uma abordagem teórica dos conceitos.

Material utilizado: vídeos, figuras, apresentação em Power Point e aplicativo de reunião on line;

000981

Descrição do treino: abordagem sistêmica e teórica dos aspectos que influenciam o deslocamento dentro da água.



Explicação sobre fluxo laminar e turbulento, quais os tipos de arrasto e o que se deve fazer para minimizar o arrasto.

Foi enviado também os links de acessos para dois vídeos, conforme discriminado abaixo:

1º) Video referente aos 100 metros livre masculino em que o nadador está totalmente descaracterizado e com vários aspectos que dificultam seu deslocamento dentro d'água:

https://www.youtube.com/watch?v=7P8U4g_srRU

2º) Video referente aos 100 metros livre masculino com aspectos que auxiliam o deslocamento dentro d'água:

000982

https://www.youtube.com/watch?v=7w34GGjIlBo

Atividades desenvolvidas 16/07/2020:

Objetivo: exercícios aeróbicos, coordenativos, estabilização do CORE e live especial com o atleta olímpico Kaio Márcio

Material utilizado: bastão e colchonete;

Descrição do treino:

Aquecimento:

Obs: executar os exercícios em três séries de 30" com descanso de 30"

- Saltar o bastão lateralmente;
- Saltar o bastão de frente e de costas;
- Saltar o bastão lateralmente tocando a mão no chão de cada lado;
- Saltar o bastão de frente e de costas tocando a mão no chão;

Parte principal:

Obs: executar os exercícios em duas séries de 45" com descanso de 30"

- Prancha reta na cama executar o salto de um lado para o outro por cima do bastão;
- Prancha reta;
- Prancha lateral para a direita
- Prancha lateral para a esquerda;
- Alongamentos;

Live especial 15h:



000983

Atividades desenvolvidas 17/07/2020

Objetivo: Realização de perguntas a respeito dos jogos olímpicos da era moderna.

Material utilizado: aplicativo de reunião virtual, e um link que dará acesso ao tema, conforme discriminado abaixo:

https://www.youtube.com/watch?v=TR9f4Rd72fE

Descrição do treino:

Sobre os jogos olímpico da era moderna julgue os itens em verdadeiro ou falso:

1) Na Grécia em 1896:

os jogos duravam de 5 a 6 meses. (verdadeiro)

2) sobre os jogos de Paris em 1900:

Pela primeira vez as mulheres participaram dos jogos. (verdadeiro)

3) Em 1904, nos EUA:

A natação foi disputada numa piscina de 50 metros (falso)

4) Em 1920, na Bélgica:

O Brasil participou pela primeira vez, mas não conquistou nenhuma medalha (falso)

5) Em 1924, em Paris:

A bandeira olímpica com os arcos olímpicos foi mostrada pela primeira vez. (falso)

6) Em 1924, em Paris:

Pela primeira vez os jogos olímpicos foram transmitidos pela rádio. (verdadeiro)

7) Em 1932, nos EUA:

A nadadora brasileira Maria Lenk, foi a primeira mulher sulamericana a competir em olimpiadas. (verdadeiro)

8) Em 1936, na Alemanha:

Foram os primeiros jogos olímpicos televisionados, mas somente para a Alemanha (verdadeiro)

9) Em 1960, em Roma:

000984

A maratona foi vencida por um pastor evangélico que correu descalço (falso)

10) Em 1968, no México:

Teve protesto contra o racismo (verdadeiro)

11) Em 1972, na Alemanha:

O nadador Mark Spitz ganhou 7 medalhas de bronze (falso)

12) Em 1992, na Espanha:

Gustavo Borges nadador do Brasil ganhou medalha (verdadeiro)

13) Em 2000, na Austrália:

Um nadador quase de afogou (verdadeiro)

14) Em 2008, na China:

Cesar Cielo levou a 1ª medalha de ouro para a natação brasileira (verdadeiro)

15) Em 2016, no Brasil:

A campanha brasileira foi a mais fraca da história (falso).

Atividades desenvolvidas 20/07/2020:

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Aeróbico + Coordenação geral + CORE	Aeróbico + coordenação geral + força de membros inferiores	Teoria da natação	Aeróbico + CORE + Live especial	Jogo interativo

Objetivo: realização de exercícios aeróbicos combinados com exercícios coordenativos e fortalecimento do CORE

Material utilizado: uma corda, um colchonete e 3 pares de chinelo

Descrição do treino:

Aquecimento:

- Pular corda com execução de 30";
- Polichinelo com execução de 30";
- Corrida lunar com execução de 30";

000985

OBS: executar os exercícios acima em duas séries, sendo a 1ª iniciando da corda e a 2ª iniciando da corrida com intervalo de 30".

Parte principal I:

- Deslocamento entre os três pares de chinelo utilizando as duas pernas com execução de 45";
- Deslocamento entre os chinelos apenas com a perna direita e execução de 45";
- Deslocamento entre os chinelos apenas com a perna esquerda e execução de 45";

OBS: executar os exercícios acima em duas séries com intervalo de 30".

Parte principal II:

- Prancha reta com execução de 45";
- Prancha de superman lado direito com execução de 45";
- Prancha de superman lado esquerdo com execução de 45";

OBS: executar os exercícios acima em duas séries com intervalo de 30".

Atividades desenvolvidas 21/07/2020:

Objetivo: realização de exercícios aeróbicos combinados com exercícios coordenativos e fortalecimento de membros inferiores

Material utilizado: 3 pares de chinelo, 1 bastão, 1 balde, 1 bolinha e 1 colchonete;

Descrição do treino:

Aquecimento:

- Suicida usando 6 pares de chinelo;

OBS: executar os exercícios acima em 2 séries, sendo a 1ª retornando de frente e a 2ª retornando de costas. Cada série será executada de 1'30"

Parte principal I:

- Com bastão no chão, realizar corrida estacionária de 5" e depois trocar o lado por cima do bastão com execução de 2x de 1';
- Fazer o circuito no chão com os chinelos e no momento em que a música parar tentar arremessar a bolinha dentro do balde com execução de 2x1';

Parte principal II:

000936

- Agachamento com as duas pernas apoiado no bastão com amplitude máxima e execução de 45";
- Agachamento com a perna direita apoiado no bastão com amplitude máxima e execução de 45";
- Agachamento com a perna esquerda apoiado no bastão com amplitude máxima e execução de 45";

OBS: executar em duas séries com intervalo de 30"

Atividades desenvolvidas 22/07/2020:

Objetivo: amostragem e explicação dos principais materiais e equipamentos utilizados na natação de competição

Material utilizado: materiais e equipamentos utilizados para treino e competição de natação

Descrição do treino: abordagens sobre o tema:

1. Tipos de palmar;
2. Tipos de nadadeira;
3. Tipos de snorkel;
4. Tipos de cinturão de força;
5. Tipos de extensor;
6. Tipos de flutuadores;
7. Tipos de prancha;
8. Tipos de tecido de sunga;
9. Tipos de tecido de maiô;
10. Tipos de fast;
11. Tipos de óculos;
12. Tipos de mochilas de material esportivo.

Atividades desenvolvidas 23/07/2020:

Objetivo: realização de exercícios aeróbicos combinado com fortalecimento de CORE e no horário das 15h teremos a live especial com os treinadores de natação paralímpica do CTE.

Material utilizado: Corda e aplicativo de reunião

Descrição do treino:

1. Polichinelo;
2. Prancha reta;
3. Pular corda;
4. Superman do lado direito;

000987

5. Polichinelo cruzando as pernas;
6. Superman do lado esquerdo;
7. Pular corda.

OBS: EXECUTAR OS EXERCÍCIOS SUPRACITADOS EM TRÊS SÉRIES DE 1 MINUTO CADA COM INTERVALO ENTRE AS SÉRIES DE 30 SEGUNDOS.

LIVE ESPECIAL ÀS 15H



Atividades desenvolvidas 24/07/2020:

Objetivo: realização do jogo interativo de perguntas com o tema: a história das olimpíadas

Material utilizado: aplicativo de reunião, vídeo do YOU TUBE (https://www.youtube.com/watch?v=wSXe31GTq3c&t=10s) e perguntas relacionadas ao tema

Descrição do treino:

1) O que significa os arcos olímpicos na bandeira olímpica?
R: União dos povos e raças. Cada arco representa um continente.
2) Qual o motivo das cores dos arcos olímpicos?
R: Porque representa as cores que mais aparecem nas bandeiras dos países;
3) Qual o nome do povo que criou os jogos olímpicos?
R: Gregos em 2.500 a.c;
4) Qual o nome da pessoa que retomou os jogos olímpicos da era moderna em 1896?
R: Barão de Coubertin;

000988

5) Nos jogos da era moderna, além da medalha qual era o outro item ofertado na premiação?
R: Um ramo de oliveira
6) Qual o motivo pelo qual, os jogos olímpicos foram cancelados em 1914 e 1939, respectivamente?
R: 1ª guerra mundial e 2ª guerra mundial;

Atividades desenvolvidas 27/07/2020:

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Aeróbico + Força de CORE + flexibilidade	Aeróbico + Força de CORE	Teoria da natação	Aeróbico + CORE + Equilíbrio + Live especial	Jogo interativo

Objetivo: aeróbico intenso, força de CORE e flexibilidade

Material utilizado: um banco, ou sofá ou cadeira, colchonete, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line.

Descrição do treino:

Repetir essa série 3 vezes com intervalo de 30" e durante os exercícios não teremos intervalo

1. 1 minuto (subir no banco apenas com perna direita e descer com as duas pernas;
2. 1 minuto (subir no banco apenas com perna esquerda e descer com as duas pernas;
3. 1 minuto (subir no banco com a perna direita e descer com as duas pernas e logo após subir no banco a perna esquerda esquerda e descer com as duas;
4. 1 minuto de apoio frente ao solo: tocar com a mão direita no ombro esquerdo, depois tocar com a mão esquerda no ombro direito / tocar com a mão direita no lado direito do quadril e tocar com a mão esquerda no lado esquerdo do quadril;
5. 1x30" prancha reta com elevação da perna direita;
6. 1x30" prancha reta com elevação da perna esquerda;
7. Alongamentos gerais de membros inferiores.

Atividades desenvolvidas 28/07/2020:

Objetivo: aeróbico e exercícios de "Dry land" com ênfase no CORE

Material utilizado: corda, colchonete, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line.

000985

Descrição do treino:

Repetir essa série 3 vezes com intervalo de 30"

- Prancha com tapa na coxa execução de 30";
- Polichinelo execução de 1';
- Prancha com tapa nos ombros execução de 30";
- Polissapato execução de 1';
- Prancha com tapa nas mãos execução de 30";
- Pular corda execução de 1';
- Prancha com elevação dos braços alternadamente execução de 30".

Atividades desenvolvidas 29/07/2020:

Objetivo: abordagem teórica sobre as características das provas de curtas x provas longas do nado livre

Material utilizado: aplicativo de reunião, imagens da internet, vídeos da internet e embasamento teórico do curso de biomecânica que realizei no final da semana passada.

Descrição do treino:





000990

Atividades desenvolvidas 30/07/2020:

Objetivo: aeróbico, CORE e equilíbrio. Às 15h live especial de biomecânica das saídas;

Material utilizado: colchonete, corda, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line.

Descrição do treino:

Para o treino das 9h e das 14h:

REALIZAR EM 3 SÉRIES:

- Pular corda com execução de 1 minuto;
- Polichinelo com execução de 1 minuto;
- Saltito para frente e para trás com execução de 30";
- Polichinelo cruzando as pernas com execução de 30";
- Saltito lateral com execução de 30";
- Giro do tronco tocando nos pés com execução de 30";
- Agachamento drop com salto vertical ao meu comando realizar 10 saltos;
- Simular braçada do nado de crawl utilizando o apoio apenas da perna direita de pé com execução de 30";
- Simular braçada do nado de crawl utilizando o apoio apenas da perna esquerda de pé com execução de 30";
- Alongamentos gerais.

LIVE ESPECIAL:



000991

Atividades desenvolvidas 31/07/2020:

Objetivo: realização do jogo interativo de perguntas com o tema: a história da natação

Material utilizado: aplicativo de reunião, vídeo do YOU TUBE (https://www.youtube.com/watch?v=ajvpdtHFYnU) e perguntas relacionadas ao tema

Descrição do treino:

Foi enviado um vídeo referente ao tema proposto para os atletas e também foi criado dois grupos num aplicativo de mensagem das respectivas cores (equipe vermelha x equipe preta) em que as equipes assistiam o vídeo e elaboram três perguntas com quatro alternativas e me enviava no grupo para serem aplicadas na equipe adversária, conforme discriminado abaixo:

PERGUNTAS DA EQUIPE PRETA: PERGUNTAS DA EQUIPE VERMELHA:



5

PERGUNTAS PARA VERMELHA:

1- Qual o nome do rio e PERGUNTAS PA
primeira prova?
a) Rio Tamisa;
b) Rio Tamisa;
c) Rio Tamisa;
d) Rio Tamisa.

6

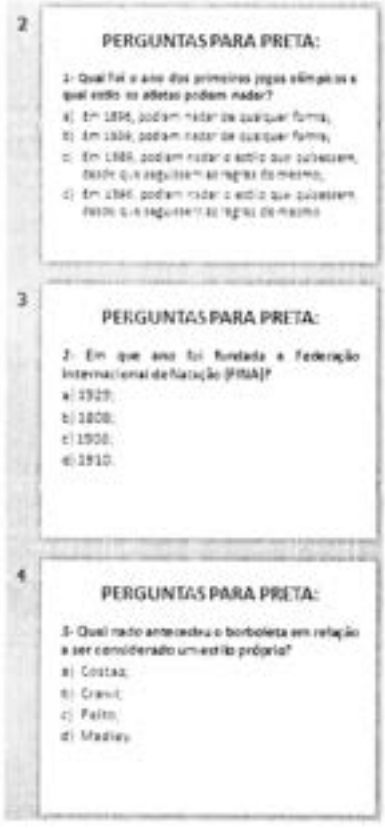
PERGUNTAS PARA VERMELHA:

2- O que está escrito embaixo do símbolo da FINA?
a) Swimming is my life;
b) Water is your world;
c) Water is our world;
d) Swimming is my passion.

7

PERGUNTAS PARA VERMELHA:

3- Marque a alternativa incorreta sobre os nados em competições:
a) Não o impedido de 1985 a natação foi inclusa sendo que as provas eram nadadas no estilo que preferissem;
b) Em 1900 o costas foi incluído como um estilo próprio;
c) Em 1904 o peito foi incluído como estilo próprio;
d) Em 1908 o borboleta foi incluído como nado próprio.



2

PERGUNTAS PARA PRETA:

1- Qual foi o ano dos primeiros jogos olímpicos e qual estilo os atletas podiam nadar?
a) Em 1896, podiam nadar de qualquer forma;
b) Em 1896, podiam nadar de qualquer forma;
c) Em 1896, podiam nadar o estilo que quisessem, desde que seguissem as regras do mesmo;
d) Em 1896, podiam nadar o estilo que quisessem, desde que seguissem as regras do mesmo.

3

PERGUNTAS PARA PRETA:

2- Em que ano foi fundada a Federação Internacional de Natação (FINA)?
a) 1929;
b) 1908;
c) 1908;
d) 1910.

4

PERGUNTAS PARA PRETA:

3- Qual nado antecedeu o borboleta em relação a ser considerado um estilo próprio?
a) Costas;
b) Crawl;
c) Peito;
d) Medley.

Belo Horizonte, 31 de Julho de 2020.

Ass. Técnico Responsável: _____

000992

PLANO DE TREINO	
MODALIDADE:	NATAÇÃO
CATEGORIA:	MIRIM, PETIZ E INFANTIL
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	HENRIQUE MARCIO ALVES PEREIRA
MÊS:	AGOSTO

Mackenzie Esporte Clube

Atividades desenvolvidas 03/08/2020:

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Aeróbico + CORE	Aeróbico + força de membros inferiores	Teoria da natação	Aeróbico + Força membros superiores + CORE + Live especial	Jogo interativo

Objetivo: aeróbico, exercícios de "Dry land" com ênfase no CORE, flexibilidade

Material utilizado: corda, colchonete, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line.

Descrição do treino:

- ABS abdominal canivete, com execução de 30';
- Pular corda, com execução de 1';
- ABS abdominal infra, com execução de 30";
- Polichinelo, com execução de 1';
- ABS abdominal giro russo, com execução de 30";
- Elevação do braço horizontal, com execução de 1';
- Tapa no peito horizontal, com execução de 30'.

OBS: Executar os exercícios acima em 3 séries com intervalo de 30"

Atividades desenvolvidas 04/08/2020:

Objetivo: aeróbico e força de membros inferiores.

Material utilizado: bolinha, colchonete, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line, banco e corda.

Descrição do treino:

Parte 1: repetir essa série 2 vezes com intervalo de 30"

- Pular corda com execução de 30";
- Cross fit adaptado com execução de 30";
- Salto lateral para direita e para esquerda com execução de 30";

000993

- Jogar bolinha na parede hora com a mão direita e hora com a mão esquerda com execução de 30";

Parte 2: repetir essa série 2 vezes com intervalo de 30"

- Agachamento com passada lateral e execução de 1';
- Subir degrau com perna direita e execução de 1';
- Subir degrau com perna esquerda e execução de 1';
- Subir degrau hora com a perna direita e hora com a perna esquerda e com execução de 1';
- Saltar no degrau com as duas pernas;

- NO FINAL: alongamentos de membros inferiores e música de relaxamento.

Atividades desenvolvidas 05/08/2020:

Objetivo: teoria da natação em que serão abordados o tema sobre os educativos.

Material utilizado: programa do Power point, figuras de natação e o livro (Nadando o mais rápido possivel);

Descrição do treino:



000994

Atividades desenvolvidas 06/08/2020:

Objetivo: exercícios aeróbicos, força de membros superiores e live especial às 15h;

Material utilizado: colchonete, cronômetro, música do You tube e corda;

Descrição do treino:

1ª parte:

- Pular corda com execução de 30";
- Cross fit adaptado com execução de 30";
- Polichinelo com execução de 30";

OBS: executar os exercícios supracitados em duas séries com intervalo de 30".

2ª parte:

- Apoio frente ao solo abrir e fechar os braços com execução de 1';
- Apoio frente ao solo abrir e fechar as pernas em posição de prancha reta com execução de 1';
- Apoio frente ao solo com giro do tronco em T para direita execução de 1';
- Apoio frente ao solo com giro do tronco em T para esquerda execução de 1';
- Alongamento de membros superiores;

Atividades desenvolvidas 07/08/2020:

Objetivo: Realização do QUIZ interativo (equipe vermelha x equipe preta)

Material utilizado: figuras da internet, aplicativo de reunião virtual e site do you tube em que consta o vídeo do quis da semana (https://www.youtube.com/watch?v=8Xi7e0YlW80)

Descrição do treino: foi solicitado para os atletas confeccionarem perguntas relativas ao tema proposto para a equipe adversária responder

PERGUNTAS PARA A EQUIPE VERMELHA (OPÇÃO A):

1- Qual doença Michael Phelps foi diagnosticado?

a) Transtorno de ansiedade;
b) Déficit de atenção;
c) Asma;
d) Todas estão certas.

2- Michael Phelps acreditava que o resultado era uma questão de:

000995

a) Querer;
b) Determinação;
c) Foco;
d) Todas estão erradas.

3- Quando Michael Phelps era criança ele queria nadar igual a quem da sua familia?

a) As primas;
b) As irmãs;
c) A mãe;
d) Nenhuma das alternativas.

PERGUNTAS PARA A EQUIPE VERMELHA (OPÇÃO B):

1-Em que ano e com que idade Michael Phelps estreitou os jogos olimpicos

a) 2001 com 16 anos;
b) 2000 com 15 anos;
c) 2001 com 17 anos;
d) 2000 com 16 anos.

2- Onde Michael Phelps quebrou o último recorde que faltava?

a) a)Paris;
b) b)Rio de Janeiro;
c) c)Estados Unidos;
d) Pequim;

3- Em qual universidade Michael Phelps se formou

a) Harvard;
b) Stanford;
c) Michigan;
d) Colorado.

PERGUNTAS PARA A EQUIPE PRETA:

1- Qual a cidade em que Michael Phelps estreou?

a) Atlanta;
b) Sidney;
c) Seul;
d) Moscou.

2-Michael Phelps nasceu em:

a) San Francisco, California, EUA;
b) Baltimore, Maryland, EUA;
c) Seattle, Washington, EUA;
d) New Jersey, Trenton, EUA.

000996

3-Em qual universidade Michael Phelps se formou?

a) Universidade de Minnesota;
b) Universidade de Michigan;
c) Universidade de Maryland;
d) Universidade Marshall.

PERGUNTAS PARA A EQUIPE PRETA (B):

1-Em qual curso Michael Phelps se formou?

a) Gerência;
b) Marketing esportivo;
c) Marketing esportivo e gerência;
d) Todas as opções estão corretas.

2- Em sua juventude Michael Phelps foi diagnosticado com qual tipo de transtorno?

a) Transtorno de déficit de atenção, com hiperatividade;
b) Transtorno mental e de atenção;
c) Transtorno de déficit mental;
d) Transtorno de déficit de atenção.

3-Em seu documento mostrado no vídeo qual é a data de nascimento de Michel Phelps?

a) 30 de Junho de 1985;
b) 30 de Julho de 1985;
c) 30 de Junho de 1975;
d) 30 de Julho de 1975.

Atividades desenvolvidas 10/08/2020:

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Aeróbico + CORE + live especial da família	Aeróbico + CORE	Teoria da natação	Aeróbico + Força membros superiores + CORE + Live especial	Jogo interativo

Objetivo: aeróbico e exercícios de fortalecimento de CORE

Material: aplicativo de reunião virtual, música da internet, colchonete e peso corporal

Descrição do treino:

- Prancha lateral para direita 1x30";
- Prancha lateral para esquerda 1x30";
- Extensão de tronco com as mãos na cabeça 2x30";

000997

- Polissapato 2x30";
- Prancha reta 2x30";
- Superman com braço direito e perna esquerda 1x30";
- Superman com braço esquerdo e perna direita 1x30";
- Polichinelo 2x30".

OBS: para cada execução foi dado intervalo de 30 segundos e eles terão que executar somente uma vez.

Às 17h será realizado a live especial da família em homenagem ao dia dos pais em que irei reproduzir um vídeo motivacional em homenagem ao dia dos pais, conforme discriminado abaixo:

https://www.youtube.com/watch?v=jM1W4cBeZ5s

logo após serão ministrados algumas atividades em homenagem ao dia dos pais em que eu irei realizar entre filhos e pais, conforme discriminado no vídeo abaixo:

https://www.youtube.com/watch?v=ruQ26Wsch2o

Atividades desenvolvidas 11/08/2020:

Objetivo: Coordenação e estabilização de CORE

Material utilizado: aplicativo de reunião virtual, colchonete, música do You tube e peso corporal

Descrição do treino:

- Polichinelo (2x30" c/30");
- Polichinelo alternado (2x30" c/30");
- Cross fit adaptado (2x30" c/30");
- Flexão de quadril alternado com apoio no chão (2x30" c/30");
- 2x (1x20" Prancha reta + 1x30" prancha lateral p/direita + 1x30" prancha lateral p/esquerda);
- 3 alongamentos de membros superiores + 3 alongamentos de membros inferiores c/15" cada lado;
- Discussão geral e feedback.

Atividades desenvolvidas 12/08/2020:

Objetivo: abordar de forma teórica todos os aspectos que diferenciam as provas de 100 e 200 dos quatro estilos

000998

Material utilizado: aplicativo de reunião virtual, vídecs do you tube;

Descrição do treino:

Vídeo de 100 livre – https://www.youtube.com/watch?v=BJBgOre5_1A

Vídeo de 200 livre – https://www.youtube.com/watch?v=66tzfcD71uw

Vídeo de 100 costas – https://www.youtube.com/watch?v=B6kDT-uYIBo

Vídeo de 200 costas – https://www.youtube.com/watch?v=3k11ncT3iYU

Atividades desenvolvidas 13/08/2020:

Objetivo: aeróbico, CORE e equilíbrio.

Material utilizado: colchonete, corda, música, cronômetro e aplicativo de reunião on line.

Descrição do treino:

- Pular corda;
- Polichinelo;
- Santito para frente e para trás;
- Polichinelo cruzando as pernas;
- Saltito lateral;
- Giro do tronco tocando nos pés;
- Agachamento drop com salto vertical;
- Coordenação de tocar calcanhar a frente com execução de 30";
- Coordenação de tocar calcanhar atrás com execução de 30";
- Coordenação de tocar calcanhar a frente e atrás com execução de 30"

- LIVE ESPECIAL ÁS 15H.



000999

Atividades desenvolvidas 14/08/2020:

Objetivo: jogo interativo do QUIZ em que a equipe vermelha preparou 5 perguntas de múltipla escolha com quatro alternativas para ser aplicada para a equipe preta e vice versa.

Material utilizado: aplicativo de reunião virtual e vídeo de base para confecção das perguntas (https://www.youtube.com/watch?v=jI803UZjvKE)

Descrição do treino:

Perguntas elaboradas para a equipe preta:

1- Complete a frase da maneira correta. Para César Cielo...

a) **Ninguém deve aprender a perder**
b) Perder trás aprendizado
c) Aprender a perder é fundamental
d) Ele não sabia perder mas considera importante

2- o que é falado no vídeo que somente a natação proporciona?

a) competir individualmente
b) o silêncio ao redor
c) evoluir fisicamente e mentalmente
d) um momento de reflexão

3- Oque faz César Cielo voltar todos os dias aos treinos?

a) não aceitar perder
b) estar constantemente em guerra
c) Buscar sempre evoluir
d) Querer sempre se levar ao limite

4-Oque mais motiva César Cielo na hora da prova?

a) O momento
b) A hora
c) Respirar
d) Saber que está preparado

5-Qual é o óculos que César Cielo utiliza em seu treino?

a) fiore sueco
b) arena swedix mirrar one size
c) hammerhead espelhado hydroflow mirror
d) swedish pro espelhado

001000

Perguntas elaboradas para a equipe vermelha:

1- Qual é o primeiro tempo falado pelo técnico no vídeo?

a) Entre 23.50 e 24.50
b) Entre 24 e 25
c) Entre 24.50 e 25.50
d) Entre 25 e 26

2- O que faz Cesar Cielo todo dia voltar para a piscina?

a) Determinação
b) Coragem
c) guerra
d) foco

3- Na ultima tomada qual o tempo de César Cielo?

a) 24.95
b) 25.95
c) 24.85
d) 25.85

4- Quais materiais César Cielo usou nos treinos filmados?

a) Palmar e pé de pato
b) Prancha e pé de pato
c) Palmar e pulboy
d) Apenas palmar

5- Cesar Cielo diz que a nataçao é um esporte solitário. Porquê?

a) esporte individual
b) esporte reservado
c) difícil de praticar
d) **nenhuma das anteriores**

Atividades desenvolvidas 17/08/2020:

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Aeróbico + CORE + força de membros superiores	Aeróbico + CORE + força de membros inferiores	Teoria da natação	Aeróbico + CORE + Live especial	Jogo interativo

Objetivo: exercícios aeróbicos e exercícios de fortalecimento de CORE e exercícios de força de membros superiores

001001

Material: aplicativo de reunião virtual, música da internet, colchonete, peso corporal, chinelo

Descrição do treino:

Aquecimento:

- Polichinelo com execução de 30";
- Deslocamento lateral tocando no chinelo com execução de 30";
- Deslocamento para frente e para trás tocando o chinelo na frente com execução de 30"

OBS: fazer a série em 3 repetições com intervalo de 30"

Parte principal:

- Prancha reta com cotovelo direito, cotovelo esquerdo, palma da mão direita e palma da mão esquerda com execução de 1';
- Prancha lateral para direita abrindo e fechando a perna com execução de 1';
- Prancha lateral para a esquerda abrindo e fechando a perna com execução de 1';

OBS: fazer a série em 2 repetições com intervalo de 30"

- Posição de prancha reta com a palma das mãos no chão, tocar no ombro direito, tocar no ombro esquerdo, tocar no quadril direito, tocar no quadril esquerdo com execução de 1';
- Deitado no chão executar abertura dos braços para direita e fazer uma flexão, executar abertura dos braços para o lado esquerdo e fazer uma flexão com execução de 1';
- De barriga para baixo em posição de streamline executar a pernada de crawl com execução de 1'.

OBS: fazer a série em 2 repetições com intervalo de 30"

Atividades desenvolvidas 18/08/2020:

Objetivo: exercícios aeróbicos e exercícios de fortalecimento de CORE e exercícios de força de membros inferiores

Material: aplicativo de reunião virtual, música da internet, colchonete, peso corporal, chinelo;

Descrição do treino:

Aquecimento:

001002