

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: BASQUETE
CATEGORIA: SUB 17
PREP. FÍSICO: GABRIEL SOUZA LOPES (CREF MG-043401)
PERÍODO: OUTUBRO/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO



MACKENZIE ESPORTE CLUBE

PREPARAÇÃO FÍSICA

PREPARADOR FÍSICO: GABRIEL LOPES **EQUIPE:** BASQUETE SUB-17 (Força)



PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA

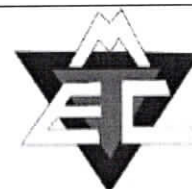
ATLETA: _____ **SESSÕES:** 3x/SEMANA

EXERCÍCIOS	SER.xREP.		PESO	DUR.	PAUSA
Levantamento terra	3x 8	↑		-	
Rotação de tronco no C.O.	3x 10			1:3	
Supino reto	3x 8+NMR			1:2	
Arremesso medicine ball ajoelhado	3x 6			-	
Afundo "facão"	3x 8	↑		-	
Desenvolvimento de ombros com barra	3x 8			1:2	
Mesa flexora	3x 8	↑		1:2	
Panturrilha máquina	3x 12	↑		2:2	
Tríceps arremesso no C.O	3x 10+NMR			-	
Remada neutra máquina	12-10-8			1:2	

Belo Horizonte, 9 de NOVEMBRO de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____ 

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: BASQUETE
CATEGORIA: SUB 17
PREP. FÍSICO: GABRIEL SOUZA LOPES (CREF MG-043401)
PERÍODO: NOVEMBRO 2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

MACKENZIE ESPORTE CLUBE



PREPARAÇÃO FÍSICA

PREPARADOR FÍSICO: GABRIEL LOPES

EQUIPE: BASQUETE SUB-16/17 (Força)

PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA

ATLETA:

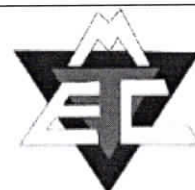
SESSÕES: 3x/SEMANA

EXERCÍCIOS	SER.xREP.	PESO	DUR.	PAUSA
Supino reto	3x8		Livre	
Mesa flexora	3x12		Livre	
Supino 45	3x10		Livre	
Stiff com barra	3x12		Livre	
Crucifixo halter	3x8		Livre	
Triceps no cross	3x8		Livre	
Deadlift	3x10		Livre	
Abdominal supra	3x12		Livre	
Desenvolvimento de ombros	3x8		Livre	
Panturrilha máquina	3x15		Livre	
Remada máquina neutra	3x8		Livre	
Cadeira extensora	3x12		Livre	
Pulley PAP	3x10		Livre	
Agachamento livre	3x12		Livre	
Crucifixo inverso na torre	3x8		Livre	
Rosca direta	3x10		Livre	
Agachamento hack	3x10		Livre	
Abdominal oblíquo	3x12		Livre	
Remada curvada aberta pronada	3x10		Livre	
Panturrilha sóleo	3x15		Livre	

Belo Horizonte, 06 de Dezembro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: BASQUETE
CATEGORIA: SUB 17
PREP. FÍSICO: GABRIEL SOUZA LOPES (CREF MG-043401)
PERÍODO: DEZEMBRO/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

MACKENZIE ESPORTE CLUBE

PREPARAÇÃO FÍSICA

PREPARADOR FÍSICO: GABRIEL LOPES

EQUIPE: BASQUETE SUB-16/17 (Força)

PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA

ATLETA:

SESSÕES: 3x/SEMANA

EXERCÍCIOS	SER.xREP.	PESO	DUR.	PAUSA
Supino reto	3x8		Livre	
Mesa flexora	3x12		Livre	
Supino 45	3x10		Livre	
Stiff com barra	3x12		Livre	
Crucifixo halter	3x8		Livre	
Triceps no cross	3x8		Livre	
Deadlift	3x10		Livre	
Abdominal supra	3x12		Livre	
Desenvolvimento de ombros	3x8		Livre	
Panturrilha máquina	3x15		Livre	
Remada máquina neutra	3x8		Livre	
Cadeira extensora	3x12		Livre	
Pulley PAP	3x10		Livre	
Agachamento livre	3x12		Livre	
Crucifixo inverso na torre	3x8		Livre	
Rosca direta	3x10		Livre	
Agachamento hack	3x10		Livre	
Abdominal oblíquo	3x12		Livre	
Remada curvada aberta pronada	3x10		Livre	
Panturrilha sóleo	3x15		Livre	

Belo Horizonte, 21 de Dezembro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____



MACKENZIE
ESPORTE CLUBE

WWW.MACKENZIEBH.COM.BR

NATAÇÃO

(31) 3223-2611

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

2008

PREPARAÇÃO FÍSICA



Mackenzie
Esporte Clube

MODALIDADE:	NATAÇÃO
CATEGORIA:	Pré-Mirim e Mirim
PREP. FÍSICO:	LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)
PERÍODO:	NOVEMBRO/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

	Circuito Natação Pré Mirim e Mirim	Temp. Est.
	Mobilidade	5'
1	Posterior de Coxa na Bola 1/4	2x 30"
2	Canivete Contralateral	2x 30"
3		
4	Extensão de tronco + Mob Ombro	2x 30"
5	Corda em Movimento	2x 30"
6	Prancha Frontal + Extensão do Quadril (3 Apoios)	2x 30"
7	Abd c/ Flexão do Quadril	2x 30"
8	Flexão	2x 30"
9	Cadeira c/ MB	2x 30"
10	Remada Fechada c Isometria	2x 30"

Belo Horizonte, 09 de Dezembro de 2020.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: PRÉ-MIRIM E MIRIM
PREP. FÍSICO: LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)
PERÍODO: DEZEMBRO/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

	Circuito Natação	Temp. Est.	Material
	Mobilidade	5'	
1	Posterior de Coxa na Bola 1/4	2x40"	2 Bolas Feijão
2	Abdominal Obliquo	2x40"	2 Cordas
3	Prancha Lateral	2x40"	Todos Colchonetes
4	Dorsal Alternada	2x40"	2 MBs 5 KG
5	Corda Unilateral (3 Saltos em cada perna)	2x40"	
6	Prancha Frontal 4 apoios + Extensão do Quadril	2x40"	
7	Abd Tocando os pés	2x40"	
8	Flexão	2x40"	
9	Cadeirinha c/ MB	2x40"	
10	Serrátil no Solo	2x40"	

Belo Horizonte, 08 de Janeiro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: Lucas Ferreira Rodrigues

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: PRÉ-MIRIM E MIRIM
PREP. FÍSICO: LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)
PERÍODO: JANEIRO/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

	Circuito Natação	Temp. Est.	Material
	Mobilidade	5'	
1	Posterior de Coxa na Bola 1/4	2x40"	2 Bolas Feijão
2	Abdominal Oblíquo	2x40"	2 Cordas
3	Prancha Lateral	2x40"	Todos Colchonetes
4	Dorsal Alternada	2x40"	2 MBs 5 KG
5	Corda Unilateral (3 Saltos em cada perna)	2x40"	
6	Prancha Frontal 4 apoios + Extensão do Quadril	2x40"	
7	Abd Tocando os pés	2x40"	
8	Flexão	2x40"	
9	Cadeira c/ MB	2x40"	
10	Serrátil no Solo	2x40"	

Belo Horizonte, 09 de Fevereiro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____

PREPARAÇÃO FÍSICA



MODALIDADE:	NATAÇÃO
CATEGORIA:	Pré-Mirim e Mirim
PREP. FÍSICO:	LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)
PERÍODO:	FEVEREIRO/2021

**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

	Circuito Natação	Temp. Est.	Material
	Mobilidade	5'	
1	Posterior de Coxa na Bola 1/4	3x45"	2 Bolas Feijão
2	Abdominal Oblíquo	3x45"	2 Cordas
3	Prancha Lateral	3x45"	Todos Colchonetes
4	Dorsal Alternada	3x45"	2 MBs 5 KG
5	Corda Unilateral (3 Saltos em cada perna)	3x45"	
6	Prancha Frontal 4 apoios + Extensão do Quadril	3x45"	
7	Abd Tocando os pés	3x45"	
8	Flexão	3x45"	
9	Cadeira c/ MB	3x45"	
10	Serrátil no Solo	3x45"	

Belo Horizonte, 09 de Março de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: Lucas

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: PRÉ-MIRIM E MIRIM
PREP. FÍSICO: GABRIEL LOPES (CREF-MG 043401-G/MG)
PERÍODO: JUNHO/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

	Circuito Natação	Temp. Est.	Material
	Mobilidade	5'	
1	Posterior de Coxa na Bola 1/4	3x 40"	2 Bolas Feijão
2	Abdominal Obliquo	3x 40"	2 Cordas
3	Prancha Lateral	3x 40"	Todos Colchonetes
4	Dorsal Alternada	3x 40"	2 MBs 5 KG
5	Corda Unilateral (3 Saltos em cada perna)	3x 40"	
6	Prancha Frontal 4 apoios + Extensão do Quadril	3x 40"	
7	Abd Tocando os pés	3x 40"	
8	Flexão	3x 40"	
9	Cadeirinha c/ MB	3x 40"	
10	Serrátil no Solo	3x 40"	

Belo Horizonte, 08 de Julho de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____

PREPARAÇÃO FÍSICA



MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: PRÉ-MIRIM E MIRIM
PREP. FÍSICO: GABRIEL LOPES (CREF-MG 043401-G/MG)
PERÍODO: JULHO/2021

**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

	Circuito Nataçào	Temp. Est.	Material
	Mobilidade	5'	
1	Posterior de Cova na Bola 1/4	3x 40"	2 Bolas Feijão
2	Abdominal Obliquo	3x 40"	2 Cordas
3	Prancha Lateral	3x 40"	Todos Colchonetes
4	Dorsal Alternada	3x 40"	2 MBs 5 KG
5	Corda Unilateral (3 Saltos em cada perna)	3x 40"	
6	Prancha Frontal 4 apoios + Extensão do Quadril	3x 40"	
7	Abd Tocando os pés	3x 40"	
8	Flexão	3x 40"	
9	Cadeira c/ MB	3x 40"	
10	Serrátil no Solo	3x 40"	

Belo Horizonte, 06 de Agosto de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: Gabriel Souza Lopes

PREPARAÇÃO FÍSICA



MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: PRÉ-MIRIM E MIRIM
PREP. FÍSICO: GABRIEL LOPES (CREF-MG 043401-G/MG)
PERÍODO: AGOSTO/2021

**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

	EXERCÍCIOS	SÉRIE x REPS (PAUSA)
1	Braçada elástico	2 x 45" (15")
2	Flexão de braço	
3	Paraquedista + rotação ext. de ombros c/ halter	
4	Prancha copenhagen (adutores)	
5	Remada aberta TRX	
6	Abdominal supra com anilha	
7	Prancha baixa + alta	
8	Ponte unilateral isométrica	
9	Canoinha c/ pernada	
10	Agachamento + salto (stream line)	

Belo Horizonte, 16 de Setembro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: PRÉ-MIRIM E MIRIM
PREP. FÍSICO: GABRIEL SOUZA LOPES (CREF MG-043401)
PERÍODO: SETEMBRO/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

	EXERCÍCIOS	SÉRIE x REPS (PAUSA)
1	Skipping alto	2 x 25" (25") Reduzi o tempo para cair menos a intensidade
2	Abdominal supra completo	
3	Competição suicídio (recolher pratinhos)	
4	Abdominal bike	
5	Burpee	
6	Prancha alta com extensão de quadril e flexão de ombros contralateral	
7	Agachamento com salto tocar os joelhos (flexão de quadril no ar)	
8	Extensão lombar	
9	Saltitos duplos	
10	Prancha lateral com a mão no chão (estrela)	

Belo Horizonte, 05 de Outubro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____ 

PREPARAÇÃO FÍSICA



MODALIDADE:	NATAÇÃO
CATEGORIA:	PRÉ-MIRIM E MIRIM
PREP. FÍSICO:	GABRIEL SOUZA LOPES (CREF MG-043401)
PERÍODO:	OUTUBRO/2021

Mackenzie
Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

	EXERCÍCIOS	SÉRIE x REPS (PAUSA)
1	Skipping alto	2 x 25" (25")
2	Abdominal supra completo	
3	Competição suicídio (recolher pratinhos)	
4	Abdominal bike	
5	Burpee	
6	Prancha alta com extensão de quadril e flexão de ombros contralateral	
7	Agachamento com salto tocar os joelhos (flexão de quadril no ar)	
8	Extensão lombar	
9	Saltitos duplos	
10	Prancha lateral com a mão no chão (estrela)	

Belo Horizonte, 9 de NOVEMBRO de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____

2017

PREPARAÇÃO FÍSICA



MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: MIRIM
PREP. FÍSICO: GABRIEL SOUZA LOPES (CREF MG-043401)
PERÍODO: NOVEMBRO 2021

Mackenzie
Esporte Clube

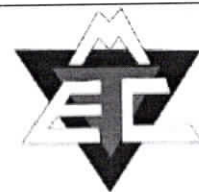
DESCRIÇÃO DO TREINO

	EXERCÍCIOS	SÉRIE x REPS (PAUSA)
1	Abdominal supra	2 x 45" (15")
2	Saltitos duplos	
3	Abdominal bike	
4	Corrida com barreira e pratinhos	
5	Prancha alta contalateral	
6	Saída do bloco – reação	
7	Prancha lateral com abdução	
8	Suicídio em competição	
9	Flexao pliometrica	
10	Salto horizontal	

Belo Horizonte, 06 de Dezembro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: MIRIM
PREP. FÍSICO: GABRIEL SOUZA LOPES (CREF MG-043401)
PERÍODO: DEZEMBRO/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

	EXERCÍCIOS	SÉRIE x REPS (PAUSA)
1	Abdominal supra	2 x 45" (15")
2	Saltitos duplos	
3	Abdominal bike	
4	Corrida com barreira e pratinhos	
5	Prancha alta contalateral	
6	Saída do bloco – reação	
7	Prancha lateral com abdução	
8	Suicídio em competição	
9	Flexão pliométrica	
10	Salto horizontal	

Belo Horizonte, 21 de Dezembro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____

PREPARAÇÃO FÍSICA



MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: PRÉ-MIRIM E MIRIM
PREP. FÍSICO: GABRIEL SOUZA LOPES (CREF MG-043401)
PERÍODO: JANEIRO/2022

**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

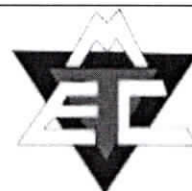
	EXERCÍCIOS	SÉRIE x REPS (PAUSA)
1	Skipping alto	2 x 25" (25") Reduzi o tempo para cair menos a intensidade
2	Abdominal supra completo	
3	Competição suicídio (recolher pratinhos)	
4	Abdominal bike	
5	Burpee	
6	Prancha alta com extensão de quadril e flexão de ombros contralateral	
7	Agachamento com salto tocar os joelhos (flexão de quadril no ar)	
8	Extensão lombar	
9	Saltitos duplos	
10	Prancha lateral com a mão no chão (estrela)	

Belo Horizonte, 08 de Janeiro de 2022.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____

2020

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: MIRIM
PREP. FÍSICO: GABRIEL SOUZA LOPES (CREF MG-043401)
PERÍODO: FEVEREIRO/22

DESCRIÇÃO DO TREINO

MACKENZIE ESPORTE CLUBE PREPARAÇÃO FÍSICA

PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA

EXERCÍCIOS	SER.xREP/P	MATERIAIS
Prancha frontal	2 x 30"/30"	2 colchonetes
Equilíbrio unilateral		2 discos
Prancha lateral		2 colchonetes
Saltos unilaterais no bambolê		5 bamboles
Andar quicando bola e girando bambolê no braço		2 bamboles / 2 bolas
Elevação de quadril unilateral		2 colchonetes
Girar bambolê e trocar bolinha de tenis		2 bamboles e 1 bola de tenis
Escada de agilidade (dois dentro, dois fora)		1 escada de agilidade
Pega-pega	3x2'	

Belo Horizonte, 28 de Febrero de 2022.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____

PREPARAÇÃO FÍSICA



Mackenzie
Esporte Clube

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: Petiz
PREP. FÍSICO: LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)
PERÍODO: NOVEMBRO/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

	Circuito Natação - Petiz	Temp. Est.
	Mobilidade	5'
1	Posterior de Coxa na Bola	2x 30-35"
2	Prancha Lateral	2x 30-35"
3	Rot. Externa de Ombros	2x 30-35"
4	Extensão de tronco c/ posição de Streamline	2x 30-35"
5	Corda Unilateral	2x 30-35"
6	Prancha Frontal + Extensão do Quadril (3 Apoios)	2x 30-35"
7	Abdominal Isométrico c/ pernada	2x 30-35"
8	Tempo de Reação em Posição de Prancha (Competição) Pegar Cone	2x 30-35"
9	Escada c/ Progressões	2x 30-35"
10	Remada Aberta no TRX c/ Isometria 3"	2x 30-35"

Belo Horizonte, 09 de Dezembro de 2020.

Ass. Preparador Físico Responsável: Lucas Rodrigues

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: PETIZ
PREP. FÍSICO: LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)
PERÍODO: DEZEMBRO/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

	Circuito Natação	Temp. Est.
	Mobilidade	5'
1	Posterior de Coxa na Bola 1/4	2x 30"
2	Canivete Contralateral	2x 30"
3		
4	Extensão de tronco + Mob Ombro	2x 30"
5	Corda em Movimento	2x 30"
6	Prancha Frontal + Extensão do Quadril (3 Apoios)	2x 30"
7	Abd c/ Flexão do Quadril	2x 30"
8	Flexão	2x 30"
9	Cadeira c/ MB	2x 30"
10	Remada Fechada c Isometria	2x 30"

Belo Horizonte, 06 de Janeiro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: Lucas

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE:	NATAÇÃO
CATEGORIA:	PETIZ
PREP. FÍSICO:	LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)
PERÍODO:	JANEIRO/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

	Circuito Natação	Temp. Est.
	Mobilidade	5'
1	Posterior de Coxa na Bola 1/4	2x 30"
2	Canivete Contralateral	2x 30"
3		
4	Extensão de tronco + Mob Ombro	2x 30"
5	Corda em Movimento	2x 30"
6	Prancha Frontal + Extensão do Quadril (3 Apoios)	2x 30"
7	Abd c/ Flexão do Quadril	2x 30"
8	Flexão	2x 30"
9	Cadeira c/ MB	2x 30"
10	Remada Fechada c Isometria	2x 30"

Belo Horizonte, 09 de fevereiro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE:	NATAÇÃO
CATEGORIA:	PETIZ
PREP. FÍSICO:	LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)
PERÍODO:	FEVEREIRO/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

	Circuito Natação PETIZ	Temp. Est.	Material
	Mobilidade	5'	
1	Ponte Uni no bozu isométrico	2x 40"	2 Bolas Feijão
2	Abdominal Lateral	2x 40"	1 box
3	Prancha Lateral	2x 40"	14 colchonetes
4	Extensão Isometria c/ streamline e pernada	2x 40"	4 MBs 5 KG
5	Extensão lombar dinâmica com os pés na parede na bola feijão	2x 40"	
6	Prancha Frontal 4 apoios + Flexão de Quadril	2x 40"	
7	Abd c/ MB 5 KG	2x 40"	
8	Flexão	2x 40"	
9	Serrátil no Solo	2x 40"	
10	Agachamento encostando no box Mb (5kg)	2x 40"	

Belo Horizonte, 09 de Março de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: [Assinatura]

PREPARAÇÃO FÍSICA




**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: PETIZ
PREP. FÍSICO: GABRIEL LOPES (CREF-MG 043401-G/MG)
PERÍODO: JUNHO/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

	Circuito Natação	Temp. Est.	Material
	Mobilidade	5'	
1	Posterior de Coxa na Bola 1/4	2x40"	2 Bolas Feijão
2	Abdominal Obliquo	2x40"	2 Cordas
3	Prancha Lateral	2x40"	Todos Colchonetes
4	Dorsal Alternada	2x40"	2 MBs 5 KG
5	Corda Unilateral (3 Saltos em cada perna)	2x40"	
6	Prancha Frontal 4 apoios + Extensão do Quadril	2x40"	
7	Abd Tocando os pés	2x40"	
8	Flexão	2x40"	
9	Cadelrinha c/ MB	2x40"	
10	Serrátil no Solo	2x40"	

Belo Horizonte, 08 de Julho de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: 

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: PETIZ
PREP. FÍSICO: GABRIEL LOPES (CREF-MG 043401-G/MG)
PERÍODO: JULHO/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

	Circuito Natação	Temp. Est.	Material
	Mobilidade	5'	
1	Posterior de Coxa na Bola 1/4	2x40"	2 Bolas Feijão
2	Abdominal Obliquo	2x40"	2 Cordas
3	Prancha Lateral	2x40"	Todos Colchonetes
4	Dorsal Alternada	2x40"	2 MBs 5 KG
5	Corda Unilateral (3 Saltos em cada perna)	2x40"	
6	Prancha Frontal 4 apoios + Extensão do Quadril	2x40"	
7	Abd Tocando os pés	2x40"	
8	Flexão	2x40"	
9	Cadeirinha c/ MB	2x40"	
10	Serrátil no Solo	2x40"	

Belo Horizonte, 06 de Agosto de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: Gabriel Souza Lopes

PREPARAÇÃO FÍSICA



MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: PETIZ
PREP. FÍSICO: GABRIEL LOPES (CREF-MG 043401-G/MG)
PERÍODO: AGOSTO/2021

**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

	Circuito Natação	Temp. Est.	Material
	Mobilidade	5'	
1	Posterior de Coxa na Bola 1/4	3x 40"	2 Bolas Feijão
2	Abdominal Obliquo	3x 40"	2 Cordas
3	Prancha Lateral	3x 40"	Todos Colchonetes
4	Dorsal Alternada	3x 40"	2 MBs 5 KG
5	Corda Unilateral (3 Saltos em cada perna)	3x 40"	
6	Prancha Frontal 4 apoios + Extensão do Quadril	3x 40"	
7	Abd Tocando os pés	3x 40"	
8	Flexão	3x 40"	
9	Cadeirinha c/ MB	3x 40"	
10	Serrátil no Solo	3x 40"	

Belo Horizonte, 16 de Setembro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____

PREPARAÇÃO FÍSICA



MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: PETIZ
PREP. FÍSICO: GABRIEL SOUZA LOPES (CREF MG-043401)
PERÍODO: SETEMBRO/2021

Mackenzie
Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

	EXERCÍCIOS	SÉRIE x REPS (PAUSA)
1	Skipping alto	2 x 25" (25") Reduzi o tempo para cair menos a intensidade
2	Abdominal supra completo	
3	Competição suicídio (recolher pratinhos)	
4	Abdominal bike	
5	Burpee	
6	Prancha alta com extensão de quadril e flexão de ombros contralateral	
7	Agachamento com salto tocar os joelhos (flexão de quadril no ar)	
8	Extensão lombar	
9	Saltitos duplos	
10	Prancha lateral com a mão no chão (estrela)	

Belo Horizonte, 05 de Outubro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: PETIZ
PREP. FÍSICO: GABRIEL SOUZA LOPES (CREF MG-043401)
PERÍODO: OUTUBRO/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

	EXERCÍCIOS	SÉRIE x REPS (PAUSA)
1	Remada com halter em prancha alta	2 x 45" (15")
2	Flexão de braço fechada (tríceps)	
3	Dead bug	
4	Aductor com elástico (em ponte) – Glúteo e Adutores	
5	Remada neutra unilateral alternada no TRX	
6	Hollow isométrico	
7	Remada com finalização com elástico (unilateral 3x3)	
8	Extensão de quadril DD unilateral	
9	Paraquedista "pirraça"	
10	Afundo alternado saltando	

Belo Horizonte, 9 de NOVEMBRO de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____
glof

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: PETIZ
PREP. FÍSICO: GABRIEL SOUZA LOPES (CREF MG-043401)
PERÍODO: NOVEMBRO 2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

	EXERCÍCIOS	SÉRIE x REPS (PAUSA)
1	Abdominal supra	2 x 45" (15")
2	Saltitos duplos	
3	Abdominal bike	
4	Corrida com barreira e pratinhos	
5	Prancha alta contalateral	
6	Saída do bloco – reação	
7	Prancha lateral com abdução	
8	Suicidio em competição	
9	Flexao pliometrica	
10	Salto horizontal	

Belo Horizonte, 06 de Dezembro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____

PREPARAÇÃO FÍSICA



MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: PETIZ
PREP. FÍSICO: GABRIEL SOUZA LOPES (CREF MG-043401)
PERÍODO: DEZEMBRO/2021

Mackenzie
Esporte Clube

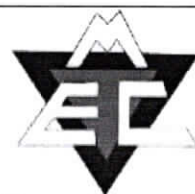
DESCRIÇÃO DO TREINO

	EXERCÍCIOS	SÉRIE x REPS (PAUSA)
1	Abdominal supra	2 x 45" (15")
2	Saltitos duplos	
3	Abdominal bike	
4	Corrida com barreira e pratinhos	
5	Prancha alta contalateral	
6	Saída do bloco – reação	
7	Prancha lateral com abdução	
8	Suicídio em competição	
9	Flexao pliometrica	
10	Salto horizontal	

Belo Horizonte, 21 de Dezembro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____

PREPARAÇÃO FÍSICA



MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: PETIZ
PREP. FÍSICO: GABRIEL SOUZA LOPES (CREF MG-043401)
PERÍODO: JANEIRO/2022

**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

	EXERCÍCIOS	SÉRIE x REPS (PAUSA)
1	Skipping alto	2 x 25" (25") Reduzi o tempo para cair menos a intensidade
2	Abdominal supra completo	
3	Competição suicídio (recolher pratinhos)	
4	Abdominal bike	
5	Burpee	
6	Prancha alta com extensão de quadril e flexão de ombros contralateral	
7	Agachamento com salto tocar os joelhos (flexão de quadril no ar)	
8	Extensão lombar	
9	Saltitos duplos	
10	Prancha lateral com a mão no chão (estrela)	

Belo Horizonte, 08 de Janeiro de 2022.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____

PREPARAÇÃO FÍSICA



MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: PETIZ
PREP. FÍSICO: GABRIEL SOUZA LOPES (CREF MG-043401)
PERÍODO: FEVEREIRO/22

**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO



MACKENZIE ESPORTE CLUBE PREPARAÇÃO FÍSICA



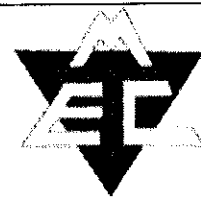
PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA

EXERCÍCIOS	SER.xREP/P	MATERIAIS
Prancha frontal	2 x 30"/30"	2 colchonetes
Equilíbrio unilateral		2 discos
Prancha lateral		2 colchonetes
Saltos unilaterais no bambole		5 bamboles
Andar quicando bola e girando bambolê no braço		2 bamboles / 2 bolas
Elevação de quadril unilateral		2 colchonetes
Girar bambolê e trocar bolinha de tenis		2 bamboles e 1 bola de tenis
Escada de agilidade (dois dentro, dois fora)		1 escada de agilidade
Pega-pega	3x2'	

Belo Horizonte, 28 de Fevezeiro de 2022.

Ass. Preparador Físico Responsável: 

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: INFANTIL
PREP. FÍSICO: LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)
PERÍODO: Maio/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

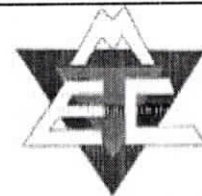
	Mobilidade Geral	4 Exercícios
1	Abdominal Infra	4x10
2	Avanço Dinâmico	3x15
3	Posterior de Coxa com Meias no chão	4x12
4	Superman Dinâmico + Isométrico	4x12+25"
5	Agachamento + Flexão de Ombros	4x15
6	Prancha Frontal tirando os pés do chão	4x40"
7	Ponte Unilateral c/ Pé no Banco	3x18
8		
9		
10		

	Mobilidade Geral	4 Exercícios
1	Remada com sacolas/mochilas Unilaterais	4x20
2	Paraquedas dinâmico + Isométrico	4x15
3	Prancha 4 apoios Tocando os Ombros	3x15
4		3x20
5	Flexão de Braço (2 seg. pra descer e 2 seg. pra subir)	4xMáx
6	Prancha Lateral Dinâmica com Joelho no chão	4x15
7		
8	Tríceps Testa c/ Mochila/Saco de Arroz ou Feijão	4x20
9	Abdominal Oblíquo	3x15
10		

Belo Horizonte, 15 de Junho de 2020.

Ass. Preparador Físico Responsável: Lucas

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: INFANTIL
PREP. FÍSICO: LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)
PERÍODO: JUNHO/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Preparação Física - Mackenzie		
	Circuito Natação Infantil FICHA 8	Temp. Est.
	Mobilidade Geral	4 Exercícios
1	Adução escapular (DV) cotovelo estendido	3x15
2	Paraquedas com mov. Braços	3x12
3	Prancha 4 apoios c/ Flexão de Quadril	3x30"
4	Ponte Unilateral Isométrica	3x20"
5	Flexão de Braço	3xMáx
6	Avanço	3x15
7	Tríceps Testa com Isometria no Final	3x15+10"
8	Agachamento c/ Flexão de Ombros	3x15
9		
10		

Belo Horizonte, 08 de Julho de 2020.

Ass. Preparador Físico Responsável: Lucas

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE:	NATAÇÃO
CATEGORIA:	INFANTIL
PREP. FÍSICO:	LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)
PERÍODO:	JULHO/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Preparação Física - Mackenzie		
	Circuito Natação Infantil FICHA B	Temp. Est.
	Mobilidade Geral	4 Exercícios
1	Serrátil	3x15
2	Dorsal Alternada Segurando 3s	3x12
3	Prancha Deslocando Lateral	3x30"
4	Ponte Bi Tirando as pernas	3x30"
5	Flexão de Braço	3xMáx
6	Subida na Cadeira	3x10
7	Tríceps c/ Mochila	3x15
8	Agachamento c/ Isometria + Subindo na ponta do pé	3x15
9	Abdominal Normal + Curto	3x15+15
10		

Belo Horizonte, 10 de Agosto de 2020.

Ass. Preparador Físico Responsável: Lucas

PREPARAÇÃO FÍSICA



Mackenzie
Esporte Clube

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: INFANTIL
PREP. FÍSICO: LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)
PERÍODO: AGOSTO/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Preparação Física - Mackenzie		
	Círculo Natação Infantil FCHA B	Tempo Ex
	Mobilidade Geral	4 Exercícios
1	Serrátil	3x15
2	Dorsal Alternada Segurando 3s	3x12
3	Prancha Deslocando Lateral	3x30"
4	Ponte Bi Tirando as pernas	3x30"
5	Flexão de Braço	3xMáx
6	Subida na Cadeira	3x10
7	Triceps c/ Mochila	3x15
8	Agachamento c/ Isometria + Subindo na ponta do pé	3x15
9	Abdominal Normal + Curto	3x15+15
10		

Belo Horizonte, 08 de Setembro de 2020.

Ass. Preparador Físico Responsável: Lucas Ferreira Rodrigues

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: INFANTIL
PREP. FÍSICO: LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)
PERÍODO: SETEMBRO/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Preparação Física - Mackenzie		
	Circuito Natação Infantil FICHA B	Temp. Est.
	Mobilidade Geral	4 Exercícios
1	Serrátil	3x15
2	Dorsal Alternada Segurando 3s	3x12
3	Prancha Deslocando Lateral	3x30"
4	Ponte Bi Tirando as pernas	3x30"
5	Flexão de Braço	3xMáx
6	Subida na Cadeira	3x10
7	Tríceps c/ Mochila	3x15
8	Agachamento c/ Isometria + Subindo na ponta do pé	3x15
9	Abdominal Normal + Curto	3x15+15
10		

Belo Horizonte, 05 de Outubro de 2020.

Ass. Preparador Físico Responsável: Lucas Ferreira Rodrigues

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: INFANTIL
PREP. FÍSICO: LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)
PERÍODO: OUTUBRO/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

[Redacted]		
	Mobilidade Geral	4 Exercícios
1	Serrátil	3x15
2	Dorsal Alternada Segurando 3s	3x12
3	Prancha Deslocando Lateral	3x30"
4	Ponte Bi Tirando as pernas	3x30"
5	Flexão de Braço	3xMáx
6	Subida na Cadeira	3x10
7	Tríceps c/ Mochila	3x15
8	Agachamento c/ Isometria + Subindo na ponta do pé	3x15
9	Abdominal Normal + Curto	3x15+15
10		

Belo Horizonte, 11 de Novembro de 2020.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____

PREPARAÇÃO FÍSICA



Mackenzie
Esporte Clube

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: Infantil
PREP. FÍSICO: LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)
PERÍODO: Novembro 2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

	Circuito Natação - INFANTIL	Temp. Est.
	Mobilidade	5'
1	Posterior de coxa Bola Feijão	45"
2	Serrátil	45"
3	Stiff c/ Bastão	45"
4	Rot. Externa de Ombros	45"
5	Paraquedas c/ Pernada + Braçada em Diferentes Ritmos	45"
6	Flexão (Inf.1 e mulheres com o joelho)	45"
7	Prancha 4 Apoios (Inf 2 Tocando Ombros)	45"
8	Rodar um bambole no braço e passar uma bola de tênis com o pé	45"
9	Abdominal com os pés para cima	45"
10	Cadeirinha c/ MB	45"
11	Remada Aberta no TRX	45"

Belo Horizonte, 03 de Dezembro de 2020.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____



PREPARAÇÃO FÍSICA



MODALIDADE:	NATAÇÃO
CATEGORIA:	INFANTIL
PREP. FÍSICO:	LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)
PERÍODO:	DEZEMBRO/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

1	Mobilidade Geral	8'
2	Dead Bug + Canivete Contralateral	3x12+ 3 x 15
3	Abd (normal) + Abd c/ Quadril Flex. + Prancha 4 Apoios c/ Joelho Flex. c/ Flex./Ext. Ombro Uni	3x15+15+15 + 3x30"
4	Abd. Isométrico + ABD Oblíquo (pedalando)	3x35" + 3x30
5	Extensão de Tronco c/ mob. Ombro + Ponte Unilateral Iso	3x25" + 3x 25"
6	Prancha Lateral c/ flexão de quadril e extensão de Ombro	3x35"
7	Superman Din + Isom.	3x12+20"
8		
9		

		MACKENZIE ESPORTE CLUBE					
PREPARAÇÃO FÍSICA							
PREPARADOR FÍSICO: LUCAS FERREIRA				EQUIPE: NATAÇÃO JUNIOR			
PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA							
ATLETA:		SESSÕES:					
EXERCÍCIOS		SER.	REP.	PESO		DUR.	PAUSA
Extensão de Ombros no Pulley Unilateral		3	15			1:1	45"
Prancha c/ Remada		3	35"			1:1	45"
Antirotação do Tronco no Elástico		3	30"				45"
Rotação de tronco c/ MB + Bola p Cima		3	35"			1:1	45"
Isometria na mesa romana em posição de streamline c/ Anilha		3	30"			1:1	45"
Remada Pronada no TRX + Rot. Externa		3	10			1:1	45"
Banco Adutor (Excêntrica 3s)		3	12			1:1	45"
Remada Isométrica na Máquina + Retração Escapular		3	20"+15			1:1	45"

Belo Horizonte, 06 de Janeiro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____

Lucas

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: NATAÇÃO
 CATEGORIA: INFANTIL
 PREP. FÍSICO: LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)
 PERÍODO: JANEIRO/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

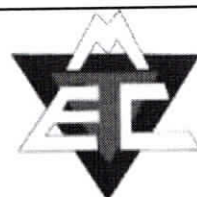
Preparação Física - Mackenzie		
	Circuito Natação Júnior	Temp. Est.
1	Mobilidade Geral	8'
2	Dead Bug + Canivete Contralateral	3x12+ 3 x 15
3	Abd (normal) + Abd c/ Quadril Flex. + Prancha 4 Apoios c/ Joelho Flex. c/ Flex./Ext. Ombro Uni	3x15+15+15 + 3x30"
4	Abd. Isométrico + ABD Oblíquo (pedalando)	3x35" + 3x30
5	Extensão de Tronco c/ mob. Ombro + Ponte Unilateral Iso	3x25" + 3x 25"
6	Prancha Lateral c/ flexão de quadril e extensão de Ombro	3x35"
7	Superman Din + Isom.	3x12+20"
8		
9		

MACKENZIE ESPORTE CLUBE					
PREPARAÇÃO FÍSICA					
PREPARADOR FÍSICO: LUCAS FERREIRA			EQUIPE: NATAÇÃO JUNIOR		
PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA					
ATLETA:		SESSÕES:			
EXERCÍCIOS	SER.xREP.	PESO	DUR.	PAUSA	
Extensão de Ombros no Pulley Unilateral	3x15		1:1	45"	
Prancha c/ Remada	3x35"		1:1	45"	
Anti rotação do Tronco no Elástico	3x30"			45"	
Rotação de tronco c/ MB + Bola p Cima	3x35"		1:1	45"	
Isometria na mesa romana em posição de streamline c/ Anilha	3x30"		1:1	45"	
Remada Pronada no TRX + Rot. Externa	3x10		1:1	45"	
Banco Adutor (Excêntrica 3s)	3x12		1:1	45"	
Remada Isométrica na Máquina + Retração Escapular	3x20"+15		1:1	45"	

Belo Horizonte, 09 de Janeiro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: Lucas

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: INFANTIL
PREP. FÍSICO: LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)
PERÍODO: FEVEREIRO/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

	Circuito Natação - INFANTIL	Temp. Est.	Materiais
	Mobilidade		10 Colchonetes
1	Retração da Escápula no Solo	5'	2 TRX
2	Remada Neutra no TRX	15-20-25"	2 Bastões
3	Educativo Remada Alta	5'	3 Pratinhos
4	Educativo Agachamento de Frente p. Parede	5'	2 Bamboles
5	Prancha Frontal (Inf. 2 Tirando a Perna)	15-20-25"	
6	Reação com Bola de Tênis	15-20-25"	
7	Paraquedas Dinâmico c. Mobilidade de Ombro	15-20-25"	
8	Abd Isométrico	15-20-25"	
9	Salto dentro fora do bambole Rodando braços		
10	Ponte Unilateral Isométrica		

Belo Horizonte, 09 de Março de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: Lucas

PREPARAÇÃO FÍSICA



MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: INFANTIL
PREP. FÍSICO: GABRIEL LOPES (CREF-MG 043401-G/MG)
PERÍODO: JUNHO/2021

Mackenzie
Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

	Circuito Natação - INFANTIL	Temp. Est.
	Mobilidade	5'
1	Ponte na Bola Feijão	2x 30-35"
2	Escadinha c/ Giro 180º	2x 30-35"
3	Stiff c/ Bastão	2x 30-35"
4	Rot. Externa de Ombros	2x 30-35"
5	Paraquedas c/ Pernada + Braçada em Diferentes Ritmos	2x 30-35"
6	Corda Unilateral	2x 30-35"
7	Prancha 4 Apoios (Inf 2 Tocando Ombros)	2x 30-35"
8	Rodar os ombros para direções diferentes+Tocar uma bola com Pé	2x 30-35"
9	Tempo de Reação (Verbal) Salto c/ Stream Line + Absorção Impacto	2x 30-35"
10	Escada c/ Progressões	2x 30-35"
11	Remada Aberta no TRX	2x 30-35"

Belo Horizonte, 08 de Julho de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____

PREPARAÇÃO FÍSICA



MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: INFANTIL
PREP. FÍSICO: GABRIEL LOPES (CREF-MG 043401-G/MG)
PERÍODO: JULHO/2021

Mackenzie
Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

CIRCUITO REFORÇO MUSCULAR NATAÇÃO INFANTIL (2x/Semana)

	EXERCÍCIOS	SÉRIE x REPS (PAUSA)
1	Braçada elástico	2 x 45" (15")
2	Flexão de braço	
3	Paraquedista + rotação ext. de ombros c/ halter	
4	Prancha <u>copenhagen</u> (adutores)	
5	Remada aberta TRX	
6	Abdominal supra com anilha	
7	Prancha baixa + alta	
8	Ponte unilateral isométrica	
9	Canoinha c/ pernada	
10	Agachamento + salto (<u>stream line</u>)	

Belo Horizonte, 06 de Agosto de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: Gabriel Sara Lopes

PREPARAÇÃO FÍSICA



MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: INFANTIL
PREP. FÍSICO: GABRIEL LOPES (CREF-MG 043401-G/MG)
PERÍODO: AGOSTO/2021

**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

CIRCUITO REFORÇO MUSCULAR NATAÇÃO INFANTIL (TERÇA E QUINTA)

	EXERCÍCIOS	SÉRIE x REPS (PAUSA)
1	Remada com elástico	2 x 45" (15")
2	Flexão de braço	
3	DV – Extensão contralateral	
4	Adutor com elástico	
5	Remada neutra TRX	
6	Abdominal completo + rotação de tronco	
7	Prancha baixa + tirar pé e mão contralateral	
8	Flexão de joelhos na bola suíça	
9	Canoinha DV – rolar – paraquedista	
10	Agachamento com subida explosiva, terminar na pant.	

CIRCUITO REFORÇO MUSCULAR NATAÇÃO INFANTIL (QUARTA)

	EXERCÍCIOS	SÉRIE x REPS (PAUSA)
1	Skipping alto	2 x 45" (15")
2	Abdominal supra "curtinho"	
3	Competição suicídio (recolher pratinhos)	
4	Abdominal infra segurando na grade	
5	Burpee	
6	Abdominal bike	
7	Agachamento com salto	
8	Extensão lombar	
9	Saltitos	
10	Prancha lateral	

Belo Horizonte, 16 de Setembro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____

PREPARAÇÃO FÍSICA



MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: INFANTIL
PREP. FÍSICO: GABRIEL SOUZA LOPES (CREF MG-043401)
PERÍODO: SETEMBRO/2021

**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

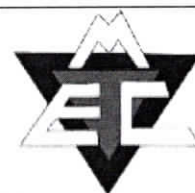
	EXERCÍCIOS	SÉRIE x REPS (PAUSA)
1	Remada com halter em prancha alta	2 x 45" (15")
2	Flexão de braço fechada (tríceps)	
3	Dead bug	
4	Aductor com elástico (em ponte) – Glúteo e Adutores	
5	Remada neutra unilateral alternada no TRX	
6	Hollow isométrico	
7	Remada com finalização com elástico (unilateral 3x3)	
8	Extensão de quadril DD unilateral	
9	Paraquedista "pirraça"	
10	Afundo alternado saltando	

	EXERCÍCIOS	SÉRIE x REPS (PAUSA)
1	Skipping alto	2 x 25" (25") Reduzi o tempo para cair menos a intensidade
2	Abdominal supra completo	
3	Competição suicídio (recolher pratinhos)	
4	Abdominal bike	
5	Burpee	
6	Prancha alta com extensão de quadril e flexão de ombros contralateral	
7	Agachamento com salto tocar os joelhos (flexão de quadril no ar)	
8	Extensão lombar	
9	Saltitos duplos	
10	Prancha lateral com a mão no chão (estrela)	

Belo Horizonte, 05 de Outubro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____

PREPARAÇÃO FÍSICA



MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: INFANTIL
PREP. FÍSICO: GABRIEL SOUZA LOPES (CREF MG-043401)
PERÍODO: OUTUBRO/2021

**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

	EXERCÍCIOS	SÉRIE x REPS (PAUSA)
1	Remada com halter em prancha alta	2 x 45" (15")
2	Flexão de braço fechada (tríceps)	
3	Dead bug	
4	Aductor com elástico (em ponte) – Glúteo e Adutores	
5	Remada neutra unilateral alternada no TRX	
6	Hollow isométrico	
7	Remada com finalização com elástico (unilateral 3x3)	
8	Extensão de quadril DD unilateral	
9	Paraquedista "pirraça"	
10	Afundo alternado saltando	

	EXERCÍCIOS	SÉRIE x REPS (PAUSA)
1	Skipping alto	2 x 25" (25") Reduzi o tempo para cair menos a intensidade
2	Abdominal supra completo	
3	Competição suicídio (recolher pratinhos)	
4	Abdominal bike	
5	Burpee	
6	Prancha alta com extensão de quadril e flexão de ombros contralateral	
7	Agachamento com salto tocar os joelhos (flexão de quadril no ar)	
8	Extensão lombar	
9	Saltitos duplos	
10	Prancha lateral com a mão no chão (estrela)	

Belo Horizonte, 9 de NOVEMBRO de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____
gluf

PREPARAÇÃO FÍSICA



MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: INFANTIL
PREP. FÍSICO: GABRIEL SOUZA LOPES (CREF MG-043401)
PERÍODO: NOVEMBRO 2021

**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

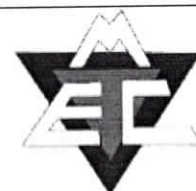
	EXERCÍCIOS	SÉRIE x REPS (PAUSA)
1	Triceps com elástico	2 x 45" (15")
2	Deadbug	
3	Remada curvada com elástico	
4	Prancha lateral com rotação	
5	Rotação interna de ombros TRX	
6	Hollow com pernada	
7	Pulldown com elástico	
8	Elevação de quadril unilateral	
9	Prancha alta contralateral	
10	Flexão de quadril assentado	

	EXERCÍCIOS	SÉRIE x REPS (PAUSA)
1	Abdominal supra	2 x 25" (25") Reduzi o tempo para cair menos a intensidade
2	Saltitos duplos	
3	Abdominal bike	
4	Corrida com barreira e pratinhos	
5	Prancha alta contalateral	
6	Saída do bloco – reação	
7	Prancha lateral com abdução	
8	Suicidio em competição	
9	Flexao pliometrica	
10	Salto horizontal	

Belo Horizonte, 06 de Dezembro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: INFANTIL
PREP. FÍSICO: GABRIEL SOUZA LOPES (CREF MG-043401)
PERÍODO: DEZEMBRO/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

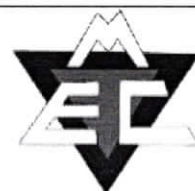
	EXERCÍCIOS	SÉRIE x REPS (PAUSA)
1	Triceps com elástico	2 x 45" (15")
2	Deadbug	
3	Remada curvada com elástico	
4	Prancha lateral com rotação	
5	Rotação interna de ombros TRX	
6	Hollow com pernada	
7	Pulldown com elástico	
8	Elevação de quadril unilateral	
9	Prancha alta contralateral	
10	Flexão de quadril assentado	

	EXERCÍCIOS	SÉRIE x REPS (PAUSA)
1	Abdominal supra	2 x 25" (25") Reduzi o tempo para cair menos a intensidade
2	Saltitos duplos	
3	Abdominal bike	
4	Corrida com barreira e pratinhos	
5	Prancha alta contalateral	
6	Saída do bloco – reação	
7	Prancha lateral com abdução	
8	Suicídio em competição	
9	Flexao pliometrica	
10	Salto horizontal	

Belo Horizonte, 21 de Dezembro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____

PREPARAÇÃO FÍSICA



MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: INFANTIL
PREP. FÍSICO: GABRIEL SOUZA LOPES (CREF MG-043401)
PERÍODO: JANEIRO/2022

**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

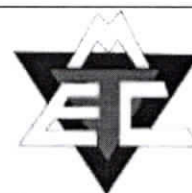
	EXERCÍCIOS	SÉRIE x REPS (PAUSA)
1	Remada com halter em prancha alta	2 x 45" (15")
2	Flexão de braço fechada (tríceps)	
3	Dead bug	
4	Aductor com elástico (em ponte) – Glúteo e Adutores	
5	Remada neutra unilateral alternada no TRX	
6	Hollow isométrico	
7	Remada com finalização com elástico (unilateral 3x3)	
8	Extensão de quadril DD unilateral	
9	Paraquedista "pirraça"	
10	Afundo alternado saltando	

	EXERCÍCIOS	SÉRIE x REPS (PAUSA)
1	Skipping alto	2 x 25" (25") Reduzi o tempo para cair menos a intensidade
2	Abdominal supra completo	
3	Competição suicídio (recolher pratinhos)	
4	Abdominal bike	
5	Burpee	
6	Prancha alta com extensão de quadril e flexão de ombros contralateral	
7	Agachamento com salto tocar os joelhos (flexão de quadril no ar)	
8	Extensão lombar	
9	Saltitos duplos	
10	Prancha lateral com a mão no chão (estrela)	

Belo Horizonte, 08 de Janeiro de 2022.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____

PREPARAÇÃO FÍSICA



MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: INFANTIL
PREP. FÍSICO: GABRIEL SOUZA LOPES (CREF MG-043401)
PERÍODO: FEVEREIRO/22

**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

MACKENZIE ESPORTE CLUBE PREPARAÇÃO FÍSICA

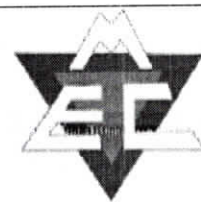
PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA

EXERCÍCIOS	SERIES	REPS	INTENSIDADE
Leg press	3	10	Individual por atleta de acordo com as repetições estabelecidas previamente
Crucifixo inverso com halter	3	10	
Remada curvada supinada com barra	3	10	
Cadeira flexora	3	10	
Supino com barra	3	10	
Agachamento com halter	3	10	
Pulley aberto pronado	3	10	
Flexao de braço fechado	3	10	
Dead bug	3	10	
Prancha contralateral	3	10	

Belo Horizonte, 28 de Febrero de 2022.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE:	NATAÇÃO
CATEGORIA:	JUVENIL
PREP. FÍSICO:	LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)
PERÍODO:	Maio/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

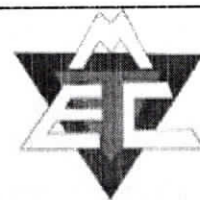
Preparação Física - Mackenzie		
	Circuito Natação Juv/Júnior FICHA A	Temp. Est.
1	Flexão (3s para descer)	5x Máx
2	Prancha Lateral com Giro de Tronco	
3	Puxada Neutra c/ Elástico	4x20
4	Abd Isométrico c/ Streamline e Pernada	
5	Elevação Lateral + Desenvolvimento c/ Elástico	4x15+30"
6	Prancha com Desloc. Lateral	
7	Remada Unilateral Neutra + Pronada	4x15+10
8	Prancha Relógio	
9	Tríceps Coice + Isometria de 20" no final de cada série	4x20+ 20"
10	Flexão fechada (Meninas Joelho no chão)	4x20 (ou máx)

Preparação Física - Mackenzie		
	Circuito Natação Juv/Júnior FICHA B	Temp. Est.
1	Agachamento c/ Peso Excêntrica 3 Segundos	4x15
2	Cadeirinha	
3	Abdominal Bicicleta	4x20
4	Canivete Bilateral + Extensão de Tronco c/ Streamline Dinâmica	
5	Ponte Unilateral c/ Pé Apoiado	4x12+20"
7	Agachamento Lateral	4x10
8	Panturrilha Unilateral (3 segundos de Isometria)	
9	Canivete Unilateral sem colocar os pés no chão (Para quem conseguir)	3x15 cd lado
10	Abdominal com Peso	

Belo Horizonte, 18 de Junho de 2020.

Ass. Preparador Físico Responsável: Lucas Ferreira Rodrigues

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: JUVENIL
PREP. FÍSICO: LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)
PERÍODO: JUNHO/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Preparação Física - Mackenzie		
	Circuito Natação Juv/Júnior FICHA A	Temp. Est.
1	Flexão Declinada	4x Máx
2	Prancha Lateral c/ Abdução de Quadril	4x30"
3	Puxada Pronada c/ Elástico	4x20
4	Abdominal Canoa	4x35"
5	Elevação Frontal + Desenvolvimento Frontal	4x15
6	Prancha alternando Apoios	4x30"
7	Remada Unilateral c/ Isometria no final	4x15+20"
8	Prancha Passando Objeto de um lado p/ Outro	4x35"
9	flexão fechada	4xmáx
	Extensão de Tronco c/ Mov. De Braços	4x12

Preparação Física - Mackenzie		
	Circuito Natação Juv/Júnior FICHA B	Temp. Est.
1	Agachamento c/ Peso Pico de Contração (3x Repetições Curtas)	4x15
2	Ponte bilateral Tirando a perna	4x40"
3	Abdominal Lateral	4x18
4	Abdominal Gaveta + Dorsal Alternada Segurando 3s em cada rep	4x20+12
5		
	Prancha Lateral com pé apoiado na cadeira	3x20"
7	Nórdico Inverso	3x10
8	Panturrilha Unilateral (3 segundos descendo lento)	4x15+3"
9	Canivete Unilateral + Abdominal Obliquo (perna cruzada)	3x10 +12
10	Abdominal Curto + Abdominal Situp	3x15+15

Belo Horizonte, 08 de Julho de 2020.

Ass. Preparador Físico Responsável: Lucas Ferreira Rodrigues

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: JUVENIL
PREP. FÍSICO: LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)
PERÍODO: JULHO/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Preparação Física - Mackenzie		
	Circuito Natação Juv/Júnior FICHA A	Temp. Est.
1	Flexão Declinada	4x Máx
2	Prancha Lateral c/ Abdução de Quadril	4x30"
3	Puxada Pronada c/ Elástico	4x20
4	Abdominal Canoa	4x35"
5	Elevação Frontal + Desenvolvimento Frontal	4x15
6	Prancha alternando Apoios	4x30"
7	Remada Unilateral c/ Isometria no final	4x15+20"
8	Prancha Passando Objeto de um lado p/ Outro	4x35"
9	flexão fechada	4xmáx
	Extensão de Tronco c/ Mov. De Braços	4x12

Preparação Física - Mackenzie		
	Circuito Natação Juv/Júnior FICHA B	Temp. Est.
1	Agachamento c/ Peso Pico de Contração (3x Repetições) Curtas	4x15
2	Ponte bilateral Tirando a perna	4x40"
3	Abdominal Lateral	4x18
4	Abdominal Gaveta + Dorsal Alternada Segurando 3s em cada rep	4x20+12
5		
	Prancha Lateral com pé apoiado na cadeira	3x20"
7	Nórdico Inverso	3x10
8	Panturrilha Unilateral (3 segundos descendo lento)	4x15+3"
9	Canivete Unilateral + Abdominal Obliquo (perna cruzada)	3x10 +12
10	Abdominal Curto + Abdominal Situp	3x15+15

Belo Horizonte, 10 de Agosto de 2020.

Ass. Preparador Físico Responsável: hwedh

PREPARAÇÃO FÍSICA



MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: JUVENIL
PREP. FÍSICO: LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)
PERÍODO: AGOSTO/2020

**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

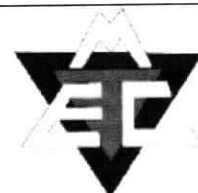
Preparação Física - Mackenzie		
Grupo Natação Juv/Júnior FICHA A		Tempo / Is
1	Flexão Declinada	4x Máx
2	Prancha Lateral c/ Abdução de Quadril	4x30"
3	Puxada Pronada c/ Elástico	4x20
4	Abdominal Canoa	4x35"
5	Elevação Frontal + Desenvolvimento Frontal	4x15
6	Prancha alternando Apoios	4x30"
7	Remada Unilateral c/ Isometria no final	4x15+20"
8	Prancha Passando Objeto de um lado p/ Outro	4x35"
9	flexão fechada	4xmáx
	Extensão de Tronco c/ Mov. De Braços	4x12

Preparação Física - Mackenzie		
Grupo Natação Juv/Júnior FICHA B		Tempo / Is
1	Agachamento c/ Peso Pico de Contração (3x Repetições) Curtas	4x15
2	Ponte bilateral Tirando a perna	4x40"
3	Abdominal Lateral	4x18
4	Abdominal Gaveta + Dorsal Alternada Segurando 3s em cada rep	4x20+12
5		
	Prancha Lateral com pé apoiado na cadeira	3x20"
7	Nórdico Inverso	3x10
8	Panturrilha Unilateral (3 segundos descendo lento)	4x15+3"
9	Canivete Unilateral + Abdominal Obliquo (perna cruzada)	3x10 +12
10	Abdominal Curto + Abdominal Situp	3x15+15

Belo Horizonte, 08 de Setembro de 2020.

Ass. Preparador Físico Responsável: Lucas Ferreira Rodrigues

PREPARAÇÃO FÍSICA



MODALIDADE:	NATAÇÃO
CATEGORIA:	JUVENIL
PREP. FÍSICO:	LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)
PERÍODO:	SETEMBRO/2020

Mackenzie
Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

Preparação Física - Mackenzie		
	Circuito Natação Juv/Júnior FICHA A	Temp. Est.
1	Flexão Declinada	4x Máx
2	Prancha Lateral c/ Abdução de Quadril	4x30"
3	Puxada Pronada c/ Elástico	4x20
4	Abdominal Canoa	4x35"
5	Elevação Frontal + Desenvolvimento Frontal	4x15
6	Prancha alternando Apoios	4x30"
7	Remada Unilateral c/ Isometria no final	4x15+20"
8	Prancha Passando Objeto de um lado p/ Outro	4x35"
9	flexão fechada	4xmáx
	Extensão de Tronco c/ Mov. De Braços	4x12

Preparação Física - Mackenzie		
	Circuito Natação Juv/Júnior FICHA B	Temp. Est.
1	Agachamento c/ Peso Pico de Contração (3x Repetições) Curtas	4x15
2	Ponte bilateral Tirando a perna	4x40"
3	Abdominal Lateral	4x18
4	Abdominal Gaveta + Dorsal Alternada Segurando 3s em cada rep	4x20+12
5		
	Prancha Lateral com pé apoiado na cadeira	3x20"
7	Nórdico Inverso	3x10
8	Panturrilha Unilateral (3 segundos descendo lento)	4x15+3"
9	Canivete Unilateral + Abdominal Obliquo (perna cruzada)	3x10 +12
10	Abdominal Curto + Abdominal Situp	3x15+15

Belo Horizonte, 05 de Outubro de 2020.

Ass. Preparador Físico Responsável: Lucas Ferreira Rodrigues

PREPARAÇÃO FÍSICA



MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: JUVENIL
PREP. FÍSICO: LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)
PERÍODO: OUTUBRO/2020

Mackenzie
Esporte Clube

DESCRIÇÃO DO TREINO

1	Flexão Declinada	}	4x Máx
2	Prancha Lateral c/ Abdução de Quadril		4x30"
3	Puxada Pronada c/ Elástico	}	4x20
4	Abdominal Canoa		4x35"
5	Elevação Frontal + Desenvolvimento Frontal	}	4x15
6	Prancha alternando Apoios		4x30"
7	Remada Unilateral c/ Isometria no final	}	4x15+20"
8	Prancha Passando Objeto de um lado p/ Outro		4x35"
9	flexão fechada		4xmáx
	Extensão de Tronco c/ Mov. De Braços		4x12

1	Agachamento c/ Peso Pico de Contração (3x Repetições) Curtas		4x15
2	Ponte bilateral Tirando a perna	}	4x40"
3	Abdominal Lateral		4x18
4	Abdominal Gaveta + Dorsal Alternada Segurando 3s em cada rep		4x20+12
5			
	Prancha Lateral com pé apoiado na cadeira		3x20"
7	Nórdico Inverso	}	3x10
8	Panturrilha Unilateral (3 segundos descendo lento)		4x15+3"
9	Canivete Unilateral + Abdominal Obliquo (perna cruzada)	}	3x10 +12
10	Abdominal Curto + Abdominal Situp		3x15+15

Belo Horizonte, 11 de Novembro de 2020.

Ass. Preparador Físico Responsável: [Assinatura]

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: JUVENIL
PREP. FÍSICO: LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)
PERÍODO: DEZEMBRO/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

MACKENZIE ESPORTE CLUBE				
PREPARAÇÃO FÍSICA				
PREPARADOR FÍSICO: LUCAS FERREIRA	EQUIPE: NATAÇÃO JUVENIL			
PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA				
ATLETA:	SESSÕES:			
EXERCÍCIOS	SER.xREP.	PESO	DUR.	PAUSA
Barra Fixa Supinada (Mulheres c/ Elástico)	3x Máx		1:1	45"
Supino na bola Suíça	3x15/12		1:1	45"
Agachamento c/ Halter	3x15/12			45"
Tríceps Testa na Torre	3x15/12		1:1	45"
Flexão de Joelhos na Bola (Concêntrica Bi - Excêntrica Uni)	3x15/12		1:1	45"
Avanço c/ Flexão de ombros acima de 90º	3x15/12		1:1	45"
Panturrilha na Máquina	3x15/12		1:1	45"
Remada Baixa Neutra Uni no Cross	3x15/12		1:1	45"
Semana 1, 2 e 3 - 15 Rep				
Semana 4 - 12 Rep				

1	Mobilidade Geral	8'
2	Dead Bug + Canivete Contralateral	3x12+ 3 x 15
3	Abd (normal) + Abd c/ Quadril Flex. + Prancha 4 Apoios c/ Joelho Flex. c/ Flex./Ext. Ombro Uni	3x15+15+15 + 3x30"
4	Abd. isométrico + ABD Obliquo (pedalando)	3x35" + 3x30
5	Extensão de Tronco c/ mob. Ombro + Ponte Unilateral Iso	3x25" + 3x 25"
6	Prancha Lateral c/ flexão de quadril e extensão de Ombro	3x35"
7	Superman Din + Isom.	3x12+20"
8		
9		

Belo Horizonte, 06 de Janeiro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: 

PREPARAÇÃO FÍSICA



MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: JUVENIL
PREP. FÍSICO: LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)
PERÍODO: JANEIRO/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

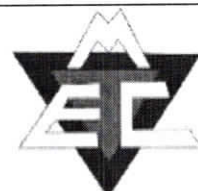
MACKENZIE ESPORTE CLUBE				
PREPARAÇÃO FÍSICA				
PREPARADOR FÍSICO: LUCAS FERREIRA	EQUIPE: NATAÇÃO JUVENIL			
PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA				
ATLETA:	SESSÕES:			
EXERCÍCIOS	SER.xREP.	PESO	DUR.	PAUSA
Barra Fixa Supinada (Mulheres c/ Elástico)	3x Máx		1:1	45"
Supino na bola Suíça	3x15/12		1:1	45"
Agachamento c/ Halter	3x15/12			45"
Tríceps Testa na Torre	3x15/12		1:1	45"
Flexão de Joelhos na Bola (Concêntrica Bi - Excêntrica Uni)	3x15/12		1:1	45"
Avanço c/ Flexão de ombros acima de 90°	3x15/12		1:1	45"
Panturrilha na Máquina	3x15/12		1:1	45"
Remada Baixa Neutra Uni no Cross	3x15/12		1:1	45"
Semana 1, 2 e 3 - 15 Rep				
Semana 4 - 12 Rep				

Preparação Física - Mackenzie		
	Circuito Natação Juvenil	Temp. Est.
1	Mobilidade Geral	8'
2	Dead Bug + Canivete Contralateral	3x12+ 3 x 15
3	Abd (normal) + Abd c/ Quadril Flex. + Prancha 4 Apoios c/ Joelho Flex. c/ Flex./Ext. Ombro Uni	3x15+15+15 + 3x30"
4	Abd. Isométrico + ABD Oblíquo (pedalando)	3x35" + 3x30
5	Extensão de Tronco c/ mob. Ombro + Ponte Unilateral Iso	3x25" + 3x 25"
6	Prancha Lateral c/ flexão de quadril e extensão de Ombro	3x35"
7	Superman Din + Isom.	3x12+20"
8		
9		

Belo Horizonte, 09 de Fevereiro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: Lucas Ferreira

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: JUVENIL
PREP. FÍSICO: LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)
PERÍODO: FEVEREIRO/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

MACKENZIE ESPORTE CLUBE					
PREPARAÇÃO FÍSICA					
PREPARADOR FÍSICO: LUCAS FERREIRA		EQUIPE: NATAÇÃO JUVENIL 1			
PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA					
ATLETA:		SESSÕES:			
EXERCÍCIOS	SER.xREP.	PESO		DUR.	PAUSA
Barra Fixa Supinada (c/ Elástico) Fazer entre 13-10 RM's	3x			1:1	x
Supino no Banco c Halter	3x15/12			1:1	x
Flexão de Joelhos na Bola (Excêntrica 3s)	3x15/12				x
Agachamento c/ Halter no Banco	3x15/12			1:1	x
Triceps Testa no Solo	3x15/12			1:1	x
Flexão de ombros c/ halter	3x15/12			1:1	x
Panturrilha na Máquina	3x15/12			1:1	x
Remada Baixa Neutra	3x15/12			1:1	x
Banco Adutor	3x15			1:1	x
Crucifixo inverso com halter	3x15				35"
Semana 1, 2 e 3 – 15 Rep					
Semana 4 – 12 Rep					

Preparação Física - Mackenzie		
	Circuito Natação Juvenil	Temp. Est.
1	Mobilidade Geral	8'
2	Dead Bug + Canivete Contralateral	3x12+ 3 x 15
3	Abd (normal) + Abd c/ Quadril Flex. + Prancha 4 Apoios c/ Joelho Flex. c/ Flex./Ext. Ombro Uni	3x15+15+15 + 3x30"
4	Abd. Isométrico + ABD Oblíquo (pedalando)	3x35" + 3x30
5	Extensão de Tronco c/ mob. Ombro + Ponte Unilateral Iso	3x25" + 3x 25"
6	Prancha Lateral c/ flexão de quadril e extensão de Ombro	3x35"
7	Superman Din + Isom.	3x12+20"

Belo Horizonte, 09 de Março de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: Lucas Ferreira

PREPARAÇÃO FÍSICA



MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: JUVENIL
PREP. FÍSICO: LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)
PERÍODO: MARÇO/2021

**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

	Circuito Natação - <input type="text"/>	Temp. Est.
	Mobilidade	5'
1	Posterior de Coxa na Bola	30-35"
2	Prancha Lateral	30-35"
3	Rot. Externa de Ombros	30-35"
4	Extensão de tronco	30-35"
5	Corda	30-35"
6	Prancha Frontal + Extensão do Quadril (3 Apoios)	30-35"
7	Abdominal Isométrico	30-35"
8	Tempo de Reação em Posição de Prancha (Competição) Pegar Cone	30-35"
9	Escada de Agilidade	30-35"
10	Remada Aberta no TRX	30-35"

Belo Horizonte, 03 de Abril de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: Lucas RF

PREPARAÇÃO FÍSICA



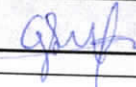
**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: JUVENIL
PREP. FÍSICO: GABRIEL LOPES (CREF-MG 043401-G/MG)
PERÍODO: JUNHO/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

	Circuito Natação - Juv.Jun	Temp. Est.
1	Mobilidade Geral	x
2	Absorção de Impacto + Técnica de Salto	x
3	Abd. Gaveta com Medicine Ball + Extensão de Tronco c/ Mob. Ombro c/ peso	3x15 + 3x15
4	Prancha 4 apoios passando a MB (Respiração) + ABD Obliquo (pedalando)	3x35" + 3x30
5	Abd Iso c/ MB c/ extensão de cotovelo + Ponte Unilateral Iso	3x25" + 3x 25"
6	Prancha Lateral c/ Abdução de Quadril + Superman Iso c/ Peso	3x30" + 3x25"
7		
8		
9		

Belo Horizonte, 08 de Julho de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: 

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: JUVENIL
PREP. FÍSICO: GABRIEL LOPES (CREF-MG 043401-G/MG)
PERÍODO: JULHO/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

MACKENZIE ESPORTE CLUBE						
PREPARAÇÃO FÍSICA						
PREPARADOR FÍSICO: GABRIEL LOPES		EQUIPE: NAT JUV (Força)				
PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA						
ATLETA:	SESSÕES: 2x/SEMANA					
EXERCÍCIOS	SER.xREP.	PESO	DUR.	PAUSA		
Remada neutra curvada	3x15					
Levantamento terra barra hexagonal	3x15					
Supino c/ halter	3x15					
Flexão de joelhos na bola suíça	3x15					
Pullover c/ halter	3x15					
Desenvolvimento c/ halter	3x15					
Agachamento iso na parede	3x30"					
Ritmo escapular c/ elástico	3x15					
Passada lateral c/ mini band	3x10					
Mobilidade de quadril (leque)	3x10					
Mobilidade de ombro relógio (todo mundo junto no final)	3x10					

MACKENZIE ESPORTE CLUBE				
PREPARAÇÃO FÍSICA				
PREPARADOR FÍSICO: GABRIEL LOPES		EQUIPE: NAT JUV (Circuito)		
PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA				
ATLETA:	SESSÕES: 2x/SEMANA			
EXERCÍCIOS	SER.xREP/P	MATERIAIS		
Abd. Reto c/ anilha de 15kg + Elevação Pélvica Unil. Iso	3 x 25 + 20" (sem pausa)			
Abd. Infra 2:3 + Mackenzie Lombar	3 x 15 + 10 (sem pausa)			
Abd. "Canoinha" Obliquo Unil. + Abd. Bicicleta	3 x 15 p/ cd lado + 20 (45")			
Paraquedas Dinam. c/ Mobilidade de Ombro (c/ halter)	3 x 15 (30")			
Abd. Infra (excêntrica de lado)	3 x 5 p/ cd lado (30")			
Prancha 4 apoios tocando os ombros. + Ostra (c/ miniband)	3 x 20 + 15 p/ cd lado (sem pausa)			
Superman SEM joelho no chão	3 x 10 (30")			

Belo Horizonte, 06 de Agosto de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: Gabriel Sampaio Lopes

PREPARAÇÃO FÍSICA



MODALIDADE: NATAÇÃO
 CATEGORIA: JUVENIL
 PREP. FÍSICO: GABRIEL LOPES (CREF-MG 043401-G/MG)
 PERÍODO: AGOSTO/2021

**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

MACKENZIE ESPORTE CLUBE					
PREPARAÇÃO FÍSICA					
PREPARADOR FÍSICO: GABRIEL LOPES		EQUIPE: NAT Juvenil (Academia) 16/08			
PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA					
ATLETA:	SESSÕES: 2x/SEMANA				
EXERCÍCIOS	SER.xREP.	PESO	DUR.	PAUSA	
Remada neutra curvada	3x12				
Pullover com halter	3x12				
Flexão de joelhos na bola suíça	3x12				
Supino c/ halter	3x12				
Desenvolvimento c/ halter	3x12				
Agachamento isométrico na parede	3x45"				
Levantamento terra barra hexagonal	3x12				
Passada lateral c/ mini band	3x10				
Ritmo escapular c/ elástico	3x12				
Mobilidade de ombro relógio	3x10				
Mobilidade de quadril (leque)	3x10				

MACKENZIE ESPORTE CLUBE			
PREPARAÇÃO FÍSICA			
PREPARADOR FÍSICO: GABRIEL LOPES		EQUIPE: NAT JR (Círculo) 04/08	
PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA			
ATLETA:	SESSÕES: 2x/SEMANA		
EXERCÍCIOS	SER.xREP/P	MATERIAIS	
Abd. Reto c/ anilha de 15kg + Elevação Pélvica Unil. Isso	3 x 25 + 20" (sem pausa)		
Abd. Infra 2:3 + Mackenzie Lombar	3 x 15 + 10 (sem pausa)		
Abd. "Canoinha" Obliquo Unil. + Abd. Bicicleta	3 x 15 p/ cd lado + 20 (45")		
Paraquedas Dinam. c/ Mobilidade de Ombro (c/ halter)	3 x 15 (30")		
Abd. Infra (excêntrica de lado)	3 x 5 p/ cd lado (30")		
Prancha 4 apoios tocando os ombros + Ostra (c/ miniband)	3 x 20 + 15 p/ cd lado (sem pausa)		
Superman SEM joelho no chão	3 x 10 (30")		

Belo Horizonte, 16 de Setembro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____



PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: JUVENIL
PREP. FÍSICO: GABRIEL SOUZA LOPES (CREF MG-043401)
PERÍODO: SETEMBRO/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

	MACKENZIE ESPORTE CLUBE	
PREPARAÇÃO FÍSICA		
PREPARADOR FÍSICO: GABRIEL LOPES	EQUIPE: NAT Juvenil (Academia)	

PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA

ATLETA:	SESSÕES: 2x/SEMANA					
EXERCÍCIOS	SER.xREP.	PESO			DUR.	PAUSA
Remada curvada unilateral	3x10				1:3	
Mesa flexora	3x10				1:2	
Supino reto	3x12				2:2	
Pulley PAP	3x12				1:3	
Agachamento com KB	3x12				2:3	
Levantamento terra barra hexagonal	12-10-8				1:3	
Desenvolvimento com barra	3x10				2:2	
Rotação externa de ombros 90º de abdução com halter	3x12				2:2	
Circundução de ombro com bastão (mobilidade)	3x10					
Rotação interna de quadril (mobilidade)	3x10					
Mobilidade de ombro (rotação interna em DL, com 90º de flexão)	3x10					

Belo Horizonte, 05 de Outubro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: JUVENIL
PREP. FÍSICO: GABRIEL SOUZA LOPES (CREF MG-043401)
PERÍODO: OUTUBRO/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO



MACKENZIE ESPORTE CLUBE

PREPARAÇÃO FÍSICA

PREPARADOR FÍSICO: GABRIEL LOPES **EQUIPE:** NAT Juvenil (Academia)



PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA

ATLETA: _____ **SESSÕES:** 2x/SEMANA

EXERCÍCIOS	SER.xREP.	PESO				DUR.	PAUSA
Mobilidades	1 x 10						
Quadril – leque							
DV – Rotação externa e flexão de quadril							
DL – Rotação interna de ombro							
Circundução de ombro com bastão							
Rotação externa de ombro no espaldar							
Parte principal							
Leg press	3x10						
“Paraquedista” contralateral	Tempo leg						
Levantamento terra	3x8						
Pulldown cross unilateral	3x10						
Barra fixa aberta	MAX						
Rotação interna TRX	3x8						
Elevação de quadril com barra	3x10						
Mesa flexora excêntrica	3x8						
Tríceps coice corda	3x12						

Belo Horizonte, 9 de NOVEMBRO de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____



PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: JUVENIL
PREP. FÍSICO: GABRIEL SOUZA LOPES (CREF MG-043401)
PERÍODO: NOVEMBRO 2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

	MACKENZIE ESPORTE CLUBE PREPARAÇÃO FÍSICA PREPARADOR FÍSICO: GABRIEL LOPES EQUIPE: NAT Juvenil (Força ginásio)	
--	--	---

PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA

ATLETA:		SESSÕES: 2x/SEMANA						
EXERCÍCIOS		SER.xREP.		PESO			DUR.	PAUSA
Levantamento terra hexagonal		3	8					
Supino com halter		3	10					
Clean								
Agachamento com KB + salto (3 + 1)		3	3					
Pullover com halter		3	10					
Abdominal remador bi + unilateral		3	8					
Desenvolvimento com barra		3	8					
Tríceps coice com elástico		3	15					
Rotação externa de ombros com elástico		3	10					

Belo Horizonte, 06 de Dezembro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____ 

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: JUVENIL
PREP. FÍSICO: GABRIEL SOUZA LOPES (CREF MG-043401)
PERÍODO: DEZEMBRO/2021


DESCRIÇÃO DO TREINO

	MACKENZIE ESPORTE CLUBE	
PREPARAÇÃO FÍSICA		
PREPARADOR FÍSICO: GABRIEL LOPES	EQUIPE: NAT Juvenil (Força ginásio)	

PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA

ATLETA:	SESSÕES: 2x/SEMANA					
EXERCÍCIOS	SER.	xREP.	PESO		DUR.	PAUSA
Levantamento terra hexagonal	3	8				
Supino com halter	3	10				
Clean						
Agachamento com KB + salto (3 + 1)	3	3				
Pullover com halter	3	10				
Abdominal remador bi + unilateral	3	8				
Desenvolvimento com barra	3	8				
Tríceps coice com elástico	3	15				
Rotação externa de ombros com elástico	3	10				

Belo Horizonte, 21 de Dezembro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____ 



PREPARAÇÃO FÍSICA



MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: JUVENIL
PREP. FÍSICO: GABRIEL SOUZA LOPES (CREF MG-043401)
PERÍODO: JANEIRO/2022

**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

	MACKENZIE ESPORTE CLUBE	
	PREPARAÇÃO FÍSICA	
	PREPARADOR FÍSICO: GABRIEL LOPES	EQUIPE: NAT Juvenil (Academia)

PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA

ATLETA: _____ SESSÕES: 2x/SEMANA

EXERCÍCIOS	SER.xREP.	PESO	DUR.	PAUSA
Remada curvada unilateral	3x10		1:3	
Mesa flexora	3x10		1:2	
Supino reto	3x12		2:2	
Pulley PAP	3x12		1:3	
Agachamento com KB	3x12		2:3	
Levantamento terra barra hexagonal	12-10-8		1:3	
Desenvolvimento com barra	3x10		2:2	
Rotação externa de ombros 90º de abdução com halter	3x12		2:2	
Circundução de ombro com bastão (mobilidade)	3x10			
Rotação interna de quadril (mobilidade)	3x10			
Mobilidade de ombro (rotação interna em DL, com 90º de flexão)	3x10			

Belo Horizonte, 08 de Janeiro de 2022.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____


PREPARAÇÃO FÍSICA



MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: JUVENIL
PREP. FÍSICO: GABRIEL SOUZA LOPES (CREF MG-043401)
PERÍODO: FEVEREIRO/22

**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

MACKENZIE ESPORTE CLUBE

PREPARAÇÃO FÍSICA

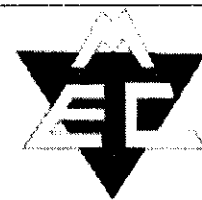
PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA

EXERCÍCIOS	SERIES	REPS	INTENSIDADE
Leg press unilateral	3	10	Individual por atleta de acordo com as repetições estabelecidas previamente
Crucifixo inverso supinado	3	12	
Remada curvada unilateral com halter	3	10	
Cadeira flexora	3	12	
Supino com barra	3	10	
Agachamento guiado	3	12	
Pulley aberto pronado	3	12-10-10	
Push up	3	10	
Abdominal canivete	3	10	
Prancha contralateral isométrica	3	20"	

Belo Horizonte, 28 de Fevereiro de 2022.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: JÚNIOR
PREP. FÍSICO: LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)
PERÍODO: Maio/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

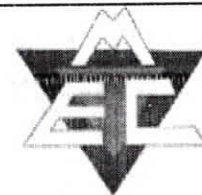
1	Flexão (3s para descer)	}	5x Máx
2	Prancha Lateral com Giro de Tronco		4x35"
3	Puxada Neutra c/ Elástico	}	4x20
4	Abd Isométrico c/ Streamline e Pernada		4x30"
5	Elevação Lateral + Desenvolvimento c/ Elástico	}	4x15+30"
6	Prancha com Desloc. Lateral		4x10 Cd Lado
7	Remada Unilateral Neutra + Pronada	}	4x15+10
8	Prancha Relógio		4x3 vezes completas cd
9	Tríceps Coice + Isometria de 20" no final de cada série		4x20+ 20"
10	Flexão fechada (Meninas Joelho no chão)		4x20 (ou máx)

1	Agachamento c/ Peso Excêntrica 3 Segundos	}	4x15
2	Cadeirainha		4x40"
3	Abdominal Bicicleta	}	4x20
4	Canivete Bilateral + Extensão de Tronco c/ Streamline Dinâmica		4x20+15
5	Ponte Unilateral c/ Pé Apoiado		4x12+20"
7	Agachamento Lateral	}	4x10
8	Panturrilha Unilateral (3 segundos de Isometria)		4x15+3"
9	Canivete Unilateral sem colocar os pés no chão (Para quem conseguir)	}	3x15 cd lado
10	Abdominal com Peso		3x20

Belo Horizonte, 13 de Junho de 2020.

Ass. Preparador Físico Responsável: hucel

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: JÚNIOR
PREP. FÍSICO: LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)
PERÍODO: JUNHO/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Preparação Física - Mackenzie		
	Circuito Natação Juv/Júnior FICHA A	Temp. Est.
1	Flexão Declinada	4x Máx
2	Prancha Lateral c/ Abdução de Quadril	4x30"
3	Puxada Pronada c/ Elástico	4x20
4	Abdominal Canoa	4x35"
5	Elevação Frontal + Desenvolvimento Frontal	4x15
6	Prancha alternando Apoios	4x30"
7	Remada Unilateral c/ Isometria no final	4x15+20"
8	Prancha Passando Objeto de um lado p/ Outro	4x35"
9	flexão fechada	4xmáx
	Extensão de Tronco c/ Mov. De Braços	4x12

Preparação Física - Mackenzie		
	Circuito Natação Juv/Júnior FICHA B	Temp. Est.
1	Agachamento c/ Peso Pico de Contração (3x Repetições) Curtas	4x15
2	Ponte bilateral Tirando a perna	4x40"
3	Abdominal Lateral	4x18
4	Abdominal Gaveta + Dorsal Alternada Segurando 3s em cada rep	4x20+12
5		
	Prancha Lateral com pé apoiado na cadeira	3x20"
7	Nórdico Inverso	3x10
8	Panturrilha Unilateral (3 segundos descendo lento)	4x15+3"
9	Canivete Unilateral + Abdominal Obliquo (perna cruzada)	3x10 +12
10	Abdominal Curto + Abdominal Situp	3x15+15

Belo Horizonte, 08 de Julho de 2020.

Ass. Preparador Físico Responsável: Lucas Ferreira Rodrigues

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: JÚNIOR
PREP. FÍSICO: LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)
PERÍODO: JULHO/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Preparação Física - Mackenzie		
	Circuito Natação Juv/Júnior FICHA A	Temp. Est.
1	Flexão Declinada	4x Máx
2	Prancha Lateral c/ Abdução de Quadril	4x30"
3	Puxada Pronada c/ Elástico	4x20
4	Abdominal Canoa	4x35"
5	Elevação Frontal + Desenvolvimento Frontal	4x15
6	Prancha alternando Apoios	4x30"
7	Remada Unilateral c/ Isometria no final	4x15+20"
8	Prancha Passando Objeto de um lado p/ Outro	4x35"
9	flexão fechada	4xmáx
	Extensão de Tronco c/ Mov. De Braços	4x12

Preparação Física - Mackenzie		
	Circuito Natação Juv/Júnior FICHA B	Temp. Est.
1	Agachamento c/ Peso Pico de Contração (3x Repetições) Curtas	4x15
2	Ponte bilateral Tirando a perna	4x40"
3	Abdominal Lateral	4x18
4	Abdominal Gaveta + Dorsal Alternada Segurando 3s em cada rep	4x20+12
5		
	Prancha Lateral com pé apoiado na cadeira	3x20"
7	Nórdico Inverso	3x10
8	Panturrilha Unilateral (3 segundos descendo lento)	4x15+3"
9	Canivete Unilateral + Abdominal Obliquo (perna cruzada)	3x10 +12
10	Abdominal Curto + Abdominal Situp	3x15+15

Belo Horizonte, 10 de Agosto de 2020.

Ass. Preparador Físico Responsável: [Assinatura]

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: JÚNIOR
PREP. FÍSICO: LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)
PERÍODO: AGOSTO/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

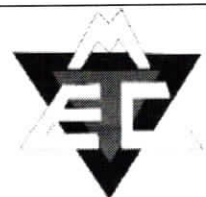
Preparação Física - Mackenzie		
	Circuito Natacao Juv/Junior FIC- A A	Tempo Est
1	Flexão Declinada	4x Máx
2	Prancha Lateral c/ Abdução de Quadril	4x30"
3	Puxada Pronada c/ Elástico	4x20
4	Abdominal Canoa	4x35"
5	Elevação Frontal + Desenvolvimento Frontal	4x15
6	Prancha alternando Apoios	4x30"
7	Remada Unilateral c/ Isometria no final	4x15+20"
8	Prancha Passando Objeto de um lado p/ Outro	4x35"
9	flexão fechada	4xmáx
	Extensão de Tronco c/ Mov. De Braços	4x12

Preparação Física - Mackenzie		
	Circuito Natacao Juv/Junior FIC- A A	Tempo Est
1	Agachamento c/ Peso Pico de Contração (3x Repetições) Curtas	4x15
2	Ponte bilateral Tirando a perna	4x40"
3	Abdominal Lateral	4x18
4	Abdominal Gaveta + Dorsal Alternada Segurando 3s em cada rep	4x20+12
5		
	Prancha Lateral com pé apoiado na cadeira	3x20"
7	Nórdico Inverso	3x10
8	Panturrilha Unilateral (3 segundos descendo lento)	4x15+3"
9	Canivete Unilateral + Abdominal Obliquo (perna cruzada)	3x10 +12
10	Abdominal Curto + Abdominal Situp	3x15+15

Belo Horizonte, 08 de Setembro de 2020.

Ass. Preparador Físico Responsável: lucas

PREPARAÇÃO FÍSICA



MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: JÚNIOR
PREP. FÍSICO: LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)
PERÍODO: SETEMBRO/2020

**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

Preparação Física - Mackenzie		
	Circuito Natação Juv/Júnior FICHA A	Temp. Est.
1	Flexão Declinada	4x Máx
2	Prancha Lateral c/ Abdução de Quadril	4x30"
3	Puxada Pronada c/ Elástico	4x20
4	Abdominal Canoa	4x35"
5	Elevação Frontal + Desenvolvimento Frontal	4x15
6	Prancha alternando Apoios	4x30"
7	Remada Unilateral c/ Isometria no final	4x15+20"
8	Prancha Passando Objeto de um lado p/ Outro	4x35"
9	flexão fechada	4xmáx
	Extensão de Tronco c/ Mov. De Braços	4x12

Preparação Física - Mackenzie		
	Circuito Natação Juv/Júnior FICHA B	Temp. Est.
1	Agachamento c/ Peso Pico de Contração (3x Repetições) Curtas	4x15
2	Ponte bilateral Tirando a perna	4x40"
3	Abdominal Lateral	4x18
4	Abdominal Gaveta + Dorsal Alternada Segurando 3s em cada rep	4x20+12
5		
	Prancha Lateral com pé apoiado na cadeira	3x20"
7	Nórdico Inverso	3x10
8	Panturrilha Unilateral (3 segundos descendo lento)	4x15+3"
9	Canivete Unilateral + Abdominal Obliquo (perna cruzada)	3x10 +12
10	Abdominal Curto + Abdominal Situp	3x15+15

Belo Horizonte, 05 de Outubro de 2020.

Ass. Preparador Físico Responsável: Lucas Ferreira Rodrigues

PREPARAÇÃO FÍSICA



MODALIDADE: NATAÇÃO

CATEGORIA: JÚNIOR

PREP. FÍSICO: LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)

PERÍODO: OUTUBRO/2020

**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

1	Flexão Declinada	4x Máx
2	Prancha Lateral c/ Abdução de Quadril	4x30"
3	Puxada Pronada c/ Elástico	4x20
4	Abdominal Canoa	4x35"
5	Elevação Frontal + Desenvolvimento Frontal	4x15
6	Prancha alternando Apoios	4x30"
7	Remada Unilateral c/ Isometria no final	4x15+20"
8	Prancha Passando Objeto de um lado p/ Outro	4x35"
9	flexão fechada	4xmáx
	Extensão de Tronco c/ Mov. De Braços	4x12

1	Agachamento c/ Peso Pico de Contração (3x Repetições Curtas)	4x15
2	Ponte bilateral Tirando a perna	4x40"
3	Abdominal Lateral	4x18
4	Abdominal Gaveta + Dorsal Alternada Segurando 3s em cada rep	4x20+12
5		
	Prancha Lateral com pé apoiado na cadeira	3x20"
7	Nórdico Inverso	3x10
8	Panturrilha Unilateral (3 segundos descendo lento)	4x15+3"
9	Canivete Unilateral + Abdominal Obliquo (perna cruzada)	3x10 +12
10	Abdominal Curto + Abdominal Situp	3x15+15

Belo Horizonte, 11 de Novembro de 2020.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: NATAÇÃO
 CATEGORIA: Júnior
 PREP. FÍSICO: LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)
 PERÍODO: NOVEMBRO/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

MACKENZIE ESPORTE CLUBE		PREPARAÇÃO FÍSICA	
PREPARADOR FÍSICO: LUCAS FERREIRA		EQUIPE: NATAÇÃO JUNIOR	
PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA			
ATLETA:	SESSÕES:		
EXERCÍCIOS	SER.xREP.	PESO	DUR. PAUSA
Barra Fixa <u>Supinada</u> (Mulheres c/ Elástico)	3x Máx		1:1 45"
Supino no banco c/ barra	3x10/8		1:1 45"
Leg Press 45 °	3x10/8		45"
Tríceps Testa Unilateral no Cross	3x10/8		1:1 45"
Stiff com Barra	3x10/8		1:1 45"
Adução + Abdução de Quadril no Cross	3x10/8		1:1 45"
Panturrilha no Smith	3x10/8		1:1 45"
Remada Uni no banco	3x10/8		1:1 45"
Avanço	3x10/8		1:1 45"

Preparação Física - Mackenzie		
	Circuito Natação Juv/Júnior	Temp. Est.
	Mobilidade Geral	4 Exercícios
1	Rot. De Tronco + Abd. Gaveta c/ Peso	4x10
2	Abdominal Sit Up	4x25
3	Prancha 4 Apoios Rodando o Tronco	3x40"
4	Abdominal c/Peso e Quad. Flex	3x25
5	Abdominal Inverso	4x20
6	Abdominal c/ Flexão de Quadril Alternada	4x30
7	Extensão de tronco c/Streamline + Pernada	4x35"
8	Prancha 2 Apoios Contralateral	4x30"
7	Prancha Lateral c/ Flexão de Quadril e Tronco	3x35"
8	Ponte Unilateral c/ Pé Apoiado no Banco	3x15+30"

Belo Horizonte, 09 de Dezembro de 2020.

Ass. Preparador Físico Responsável: Lucas

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: JUNIOR
PREP. FÍSICO: LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)
PERÍODO: DEZEMBRO/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

MACKENZIE ESPORTE CLUBE				
PREPARAÇÃO FÍSICA				
PREPARADOR FÍSICO: LUCAS FERREIRA	EQUIPE: NATAÇÃO JUVENIL			
PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA				
ATLETA:	SESSÕES:			
EXERCÍCIOS	SER. x REP.	PESO	DUR.	PAUSA
Barra Fixa Supinada (Mulheres c/ Elástico)	3x Máx		1:1	45"
Supino na bola Suíça	3x15/12		1:1	45"
Agachamento c/ Halter	3x15/12			45"
Triceps Testa na Torre	3x15/12		1:1	45"
Flexão de Joelhos na Bola (Concêntrica Bi - Excêntrica Uni)	3x15/12		1:1	45"
Avanço c/ Flexão de ombros acima de 90°	3x15/12		1:1	45"
Panturrilha na Máquina	3x15/12		1:1	45"
Remada Baixa Neutra Uni no Cross	3x15/12		1:1	45"
Semana 1, 2 e 3 - 15 Rep				
Semana 4 - 12 Rep				

1	Mobilidade Geral	8'
2	Dead Bug + Canivete Contralateral	3x12+ 3 x 15
3	Abd (normal) + Abd c/ Quadril Flex. + Prancha 4 Apoios c/ Joelho Flex. c/ Flex./Ext. Ombro Uni	3x15+15+15 + 3x30"
4	Abd. Isométrico + ABD Oblíquo (pedalando)	3x35" + 3x30
5	Extensão de Tronco c/ mob. Ombro + Ponte Unilateral Iso	3x25" + 3x 25"
6	Prancha Lateral c/ flexão de quadril e extensão de Ombro	3x35"
7	Superman Din + Isom.	3x12+20"
8		
9		

Belo Horizonte, 06 de Janeiro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____

Lucas

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: NATAÇÃO
 CATEGORIA: JUNIOR
 PREP. FÍSICO: LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)
 PERÍODO: JANEIRO/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

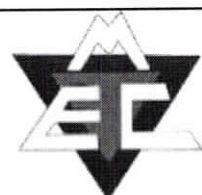
MACKENZIE ESPORTE CLUBE					
PREPARAÇÃO FÍSICA					
PREPARADOR FÍSICO: LUCAS FERREIRA			EQUIPE: NATAÇÃO JUVENIL		
PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA					
ATLETA:	SESSÕES:				
EXERCÍCIOS	SER.xREP.	PESO	DUR.	PAUSA	
Barra Fixa Supinada (Mulheres c/ Elástico)	3x Máx		1:1	45"	
Supino na bola Suíça	3x15/12		1:1	45"	
Agachamento c/ Halter	3x15/12			45"	
Tríceps Testa na Torre	3x15/12		1:1	45"	
Flexão de Joelhos na Bola (Concêntrica Bi – Excêntrica Uni)	3x15/12		1:1	45"	
Avanço c/ Flexão de ombros acima de 90º	3x15/12		1:1	45"	
Panturrilha na Máquina	3x15/12		1:1	45"	
Remada Baixa Neutra Uni no Cross	3x15/12		1:1	45"	
Semana 1, 2 e 3 – 15 Rep					
Semana 4 – 12 Rep					

Preparação Física - Mackenzie		
	Circuito Natação Juvenil	Temp. Est.
1	Mobilidade Geral	8'
2	Dead Bug + Canivete Contralateral	3x12+ 3 x 15
3	Abd (normal) + Abd c/ Quadril Flex. + Prancha 4 Apoios c/ Joelho Flex. c/ Flex./Ext. Ombro Uni	3x15+15+15 + 3x30"
4	Abd. Isométrico + ABD Oblíquo (pedalando)	3x35" + 3x30
5	Extensão de Tronco c/ mob. Ombro + Ponte Unilateral Iso	3x25" + 3x 25"
6	Prancha Lateral c/ flexão de quadril e extensão de Ombro	3x35"
7	Superman Din + Isom.	3x12+20"
8		
9		

Belo Horizonte, 09 de fevereiro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: Marcos

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: JUNIOR
PREP. FÍSICO: LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)
PERÍODO: FEVEREIRO/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

Preparação Física - Mackenzie		
	Circuito Natação Júnior	Temp. Est.
1	Mobilidade Geral	8'
2	Dead Bug + Canivete Contralateral	3x12+ 3 x 15
3	Abd (normal) + Abd c/ Quadril Flex. + Prancha 4 Apoios c/ Joelho Flex. c/ Flex./Ext. Ombro Uni	3x15+15+15 + 3x30"
4	Abd. Isométrico + ABD Oblíquo (pedalando)	3x35" + 3x30
5	Extensão de Tronco c/ mob. Ombro + Ponte Unilateral Iso	3x25" + 3x 25"
6	Prancha Lateral c/ flexão de quadril e extensão de Ombro	3x35"
7	Superman Din + Isom.	3x12+20"

MACKENZIE ESPORTE CLUBE					
PREPARAÇÃO FÍSICA					
PREPARADOR FÍSICO: LUCAS FERREIRA			EQUIPE: NATAÇÃO JUNIOR		
PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA					
ATLETA:		SESSÕES:			
EXERCÍCIOS		SER.xREP.	PESO	DUR.	PAUSA
Extensão de Ombros no Pulley Unilateral		3x15		1:1	45"
Prancha c/ Remada		3x35"		1:1	45"
Anti rotação do Tronco no Elástico		3x30"			45"
Rotação de tronco c/ MB + Bola p Cima		3x35"		1:1	45"
Isometria na mesa romana em posição de streamline c/ Anilha		3x30"		1:1	45"
Remada Pronada no TRX + Rot. Externa		3x10		1:1	45"
Banco Adutor (Excêntrica 3s)		3x12		1:1	45"
Remada Isométrica na Máquina + Retração Escapular		3x20"+15		1:1	45"

Belo Horizonte, 09 de Março de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: Lucas Ferreira

PREPARAÇÃO FÍSICA



MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: JUNIOR
PREP. FÍSICO: LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)
PERÍODO: MARÇO/2021

**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO

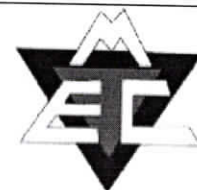
MACKENZIE ESPORTE CLUBE						
PREPARAÇÃO FÍSICA						
PREPARADOR FÍSICO: LUCAS FERREIRA		EQUIPE: NATAÇÃO JUNIOR				
PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA						
ATLETA:	SESSÕES:					
EXERCÍCIOS	SER.xREP.	PESO			DUR.	PAUSA
Barra Fixa Neutra	3x Máx				1:1	45"-60"
Supino Barra	3x12/10				1:1	45"-60"
Agachamento Guiado	3x12/10				1:1	45"-60"
Puxada Pronada	3x12/10				1:1	45"-60"
Stiff c/ Halter	3x12/10				1:1	45"-60"
Pullover no Banco	3x12/10				1:1	45"-60"
Panturrilha na Máquina	3x12/10				1:1	45"-60"
Remada Pronada Barra Máquina	3x12/10				1:1	45"-60"
Banco Adutor	3x12/10				1:1	45"-60"
Extensão de Cotovelo c/ Extensão de Ombro Halter	3x12/10				1:1	45"-60"
De 11/03 até 22/03 12 Repetições e Pausa 45"						
De 25/03 até 05/04 10 Repetições e Pausa 60"						

Circuito Natação - Junior		Temp. Est.
1	Mobilidade Geral	x
3	Canivete Contralateral + Superman Din + Isso	3x15 + 3x10 + 20"
4	Prancha 4 apoios + Braçada (Controle da Respiração) + ABD Oblíquo	3x35" + 3x20
5	Abd Iso c/ Streamline e Pernada+ Ponte Unilateral Din + Iso	3x30" + 3x12+ 20"
6	Prancha Lateral + Paraquedas c/ Streamline e perna	3x40" + 3x30"
7	Rot. De Tronco + Serrátil no Solo	3x30" + 3x20

Belo Horizonte, 08 de Abr de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: Lucas Ferreira

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: JUNIOR
PREP. FÍSICO: GABRIEL LOPES (CREF-MG 043401-G/MG)
PERÍODO: JUNHO/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

	EXERCÍCIOS	SÉRIE x REPS (PAUSA)
1	Abd. Reto c/ anilha de 15kg + Elevação Pélvica Unil. Iso	3 x 25 + 20" (sem pausa)
2	Abd. Infra 2:3 + Mackenzie Lombar	3 x 15 + 10 (sem pausa)
3	Abd. "Canoinha" Obliquo Unil. + Abd. Bicicleta	3 x 15 p/ cd lado + 20 (45")
4	Paraquedas Dinam. c/ Mobilidade de Ombro (c/ halter)	3 x 15 (30")
5	Abd. Infra (excêntrica de lado)	3 x 5 p/ cd lado (30")
6	Prancha 4 apoios tocando os ombros + Ostra (c/ miniband)	3 x 20 + 15 p/ cd lado (sem pausa)
7	Superman SEM joelho no chão	3 x 10 (30")

Belo Horizonte, 08 de Julho de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: JUNIOR
PREP. FÍSICO: GABRIEL LOPES (CREF-MG 043401-G/MG)
PERÍODO: JULHO/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

MACKENZIE ESPORTE CLUBE					
PREPARAÇÃO FÍSICA					
PREPARADOR FÍSICO: GABRIEL LOPES		EQUIPE: NAT Junior (Força)			
PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA					
ATLETA:		SESSÕES: 2x/SEMANA			
EXERCÍCIOS	SER.xREP.	PESO	DUR.	PAUSA	
Barra fixa	3xMAX		Livre		S
Adução de quadril no cross	3x10		2:2		E
					M
Supino barra	3x10		1:2		
Agachamento búlgaro	3x8		1:3		P
					A
Pulley aberto pronado	3x10		1:2		U
Leg Press unilateral	3x10		2:2		S
					A
Mesa flexora	3x10		2:3		
Pulldown unilateral	3x10		Livre		
			1:2		
Tríceps coice na torre	3x10				
Rotação externa de ombros c/ halter DL	3x12				

MACKENZIE ESPORTE CLUBE			
PREPARAÇÃO FÍSICA			
PREPARADOR FÍSICO: GABRIEL LOPES		EQUIPE: NAT JR (Circuito)	
PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA			
ATLETA:		SESSÕES: 2x/SEMANA	
EXERCÍCIOS	SER.xREP/P	MATERIAIS	
Abdominal canoinha + Abdominal supra c/ anilha	3 x 20" + 20 reps (30")		
Extensão lombar c/ "braço alto" + Prancha lateral	3 x 15 + 20" (sem pausa)		
Abdominal infra (flexão de quadril) + Canoinha c/ pernada	3 x 15 p/ cd lado + 20 (45")		
Paraquedas Dinam. c/ rotação externa de ombros	3 x 15 (30")		
Abd. Infra (excêntrica de lado)	3 x 5 p/ cd lado (30")		
Prancha frontal "Superman" + Mobilidade de quadril	3 x 30" + 10 p/ cd lado (sem pausa)		
Prancha frontal c/ rotação 3:3 + Abdominal bike 2:2	3 x 10 (30") 15		

Belo Horizonte, 06 de Agosto de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: Gabriel Lopes

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: JUNIOR
PREP. FÍSICO: GABRIEL LOPES (CREF-MG 043401-G/MG)
PERÍODO: AGOSTO/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

MACKENZIE ESPORTE CLUBE		PREPARAÇÃO FÍSICA	
PREPARADOR FÍSICO: GABRIEL LOPES		EQUIPE: NAT Junior (Força)	
PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA			
ATLETA:		SESSÕES: 2x/SEMANA	
EXERCÍCIOS	SER.xREP.	PESO	DUR. PAUSA
Barra fixa	3xMAX		Livre S
Adução de quadril no cross	3x10		2:2 E M
Supino barra	3x10		1:2
Agachamento búlgaro	3x8		1:3 P A
Pulley aberto pronado	3x10		1:2 U
Leg Press unilateral	3x10		2:2 S A
Mesa flexora	3x10		2:3
Pulldown unilateral	3x10		Livre
Tríceps coice na torre	3x10		1:2
Rotação externa de ombros c/ halter DL	3x12		

MACKENZIE ESPORTE CLUBE		PREPARAÇÃO FÍSICA	
PREPARADOR FÍSICO: GABRIEL LOPES		EQUIPE: NAT JR (Circuito)	
PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA			
ATLETA:		SESSÕES: 2x/SEMANA	
EXERCÍCIOS	SER.xREP/P	MATERIAIS	
Abdominal canoinha + Abdominal supra c/ anilha	3 x 20" + 20 reps (30")		
Extensão lombar c/ "braço alto" + Prancha lateral	3 x 15 + 20" (sem pausa)		
Abdominal infra (flexão de quadril) + Canoinha c/ pernada	3 x 15 p/ cd lado + 20 (45")		
Paraquedas Dinam. c/ rotação externa de ombros	3 x 15 (30")		
Abd. Infra (excêntrica de lado)	3 x 5 p/ cd lado (30")		
Prancha frontal "Superman" + Mobilidade de quadril	3 x 30" + 10 p/ cd lado (sem pausa)		
Prancha frontal c/ rotação 3:3 + Abdominal bike 2:2	3 x 10 (30") 15		

Belo Horizonte, 16 de Setembro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____

PREPARAÇÃO FÍSICA



MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: JUNIOR
PREP. FÍSICO: GABRIEL SOUZA LOPES (CREF MG-043401)
PERÍODO: SETEMBRO/2021

**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO



MACKENZIE ESPORTE CLUBE

PREPARAÇÃO FÍSICA

PREPARADOR FÍSICO: GABRIEL LOPES

EQUIPE: NAT Junior (Força)



PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA

ATLETA:

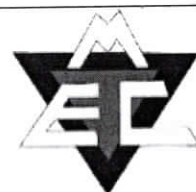
SESSÕES: 2x/SEMANA

EXERCÍCIOS	SER.xREP.	PESO	DUR.	PAUSA
Barra fixa pegada neutra (concêntrica explosiva)	3xMAX		1:3	S
Elevação de quadril unilateral c/ elástico p/ treinar adutor isom.	3x10		2:2	E
				M
Supino barra	3x8+NMR		1:2	
Agachamento hack pés mais baixos (ênfase quadríceps)	3x8		1:3	P
				A
Dead lift c/ barra reta	3x8		1:2	U
Braçada (prova principal) no cross	3x10		Livre	S
				A
Stiff unilateral	3x10		1:2	
Tríceps coice no cross	10 – 8 – 6		1:2	
Rotação externa de ombros bilateral em pé ombros 90º	3x10		1:2	
Pulley PAP	3x8+NMR		1:2	
NMR – Aguardar 10 a 15" e realizar o Número Máximo de Repetiç.				

Belo Horizonte, 05 de Outubro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: JUNIOR
PREP. FÍSICO: GABRIEL SOUZA LOPES (CREF MG-043401)
PERÍODO: OUTUBRO/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO



MACKENZIE ESPORTE CLUBE



PREPARAÇÃO FÍSICA

PREPARADOR FÍSICO: GABRIEL LOPES **EQUIPE:** NAT Junior (Força)

PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA

ATLETA:		SESSÕES: 2x/SEMANA				
EXERCÍCIOS	SER.xREP.	PESO			DUR.	PAUSA
Dead lift	3 x 8					
Salto na plataforma do supino	3 x 5					
Agachamento hack	3 x 8					
Rotação externa de ombros no TRX	3 x 10					
Barra fixa	3 x max					
Pulley potencia	3 x 5					
Supino reto	3 x 8					
Flexão de braço	3 x 5					

Belo Horizonte, 9 de NOVEMBRO de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: JUNIOR
PREP. FÍSICO: GABRIEL SOUZA LOPES (CREF MG-043401)
PERÍODO: NOVEMBRO 2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

MACKENZIE ESPORTE CLUBE

PREPARAÇÃO FÍSICA

PREPARADOR FÍSICO: GABRIEL LOPES

EQUIPE: NAT Junior (Força)

PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA

ATLETA:

SESSÕES: 2x/SEMANA

EXERCÍCIOS	SER.xREP.	PESO	DUR.	PAUSA
Dead lift	3 x 8			
Salto na plataforma do supino	3 x 5			
Agachamento hack	3 x 8			
Rotação externa de ombros no TRX	3 x 10			
Barra fixa	3 x max			
Pulley potencia	3 x 5			
Supino reto	3 x 8			
Flexão de braço	3 x 5			

Belo Horizonte, 06 de Novembro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____

PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: JUNIOR
PREP. FÍSICO: GABRIEL SOUZA LOPES (CREF MG-043401)
PERÍODO: DEZEMBRO/2021

DESCRIÇÃO DO TREINO

MACKENZIE ESPORTE CLUBE

PREPARAÇÃO FÍSICA

PREPARADOR FÍSICO: GABRIEL LOPES **EQUIPE:** NAT Junior (Força)

PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA

ATLETA:

SESSÕES: 2x/SEMANA

EXERCÍCIOS	SER.xREP.	PESO			DUR.	PAUSA
Dead lift	3 x 8					
Salto na plataforma do supino	3 x 5					
Agachamento hack	3 x 8					
Rotação externa de ombros no TRX	3 x 10					
Barra fixa	3 x max					
Pulley potencia	3 x 5					
Supino reto	3 x 8					
Flexão de braço	3 x 5					

Belo Horizonte, 01 de Dezembro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____

PREPARAÇÃO FÍSICA



MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: JUNIOR
PREP. FÍSICO: GABRIEL SOUZA LOPES (CREF MG-043401)
PERÍODO: JANEIRO/2022

**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO



MACKENZIE ESPORTE CLUBE

PREPARAÇÃO FÍSICA

PREPARADOR FÍSICO: GABRIEL LOPES

EQUIPE: NAT Junior (Força)



PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA

ATLETA:

SESSÕES: 2x/SEMANA

EXERCÍCIOS	SER.xREP.	PESO	DUR.	PAUSA
Barra fixa pegada neutra (concêntrica explosiva)	3xMAX		1:3	S
Elevação de quadril unilateral c/ elástico p/ treinar adutor isom.	3x10		2:2	E
				M
Supino barra	3x8+NMR		1:2	
Agachamento hack pés mais baixos (ênfase quadríceps)	3x8		1:3	P
				A
Dead lift c/ barra reta	3x8		1:2	U
Braçada (prova principal) no cross	3x10		Livre	S
				A
Stiff unilateral	3x10		1:2	
Tríceps coice no cross	10 – 8 – 6		1:2	
Rotação externa de ombros bilateral em pé ombros 90º	3x10		1:2	
Pulley PAP	3x8+NMR		1:2	
NMR – Aguardar 10 a 15" e realizar o Número Máximo de Repetiç.				

Belo Horizonte, 08 de Janeiro de 2022.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____

PREPARAÇÃO FÍSICA



MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: JUNIOR
PREP. FÍSICO: GABRIEL SOUZA LOPES (CREF MG-043401)
PERÍODO: FEVEREIRO/22

**Mackenzie
Esporte Clube**

DESCRIÇÃO DO TREINO



MACKENZIE ESPORTE CLUBE PREPARAÇÃO FÍSICA



PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA

EXERCÍCIOS	SERIES	REPS	INTENSIDADE
Leg press unilateral	3	10	Individual por atleta de acordo com as repetições estabelecidas previamente
Crucifixo inverso supinado	3	12	
Remada curvada com barra	3	12-10-8	
Cadeira flexora	3	12	
Supino com barra	3	10	
Agachamento guiado	3	12	
Pulley aberto pronado	3	12-10-8	
Adutor no bosu em prancha lateral	3	10/lado	
Abdominal remador	3	10	
Abdominal "remador" oblíquo	3	10	

Belo Horizonte, 28 de Fevereiro de 2022.

Ass. Preparador Físico Responsável: _____



MACKENZIE
ESPORTE CLUBE

WWW.MACKENZIEBH.COM.BR

ANEXO IX

RELATÓRIO CUMPRIMENTO CARGA HORÁRIA
VOLEIBOL

(31) 3223-2611

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

2004



MACKENZIE
ESPORTE CLUBE

WWW.MACKENZIEBH.COM.BR

**RELATÓRIO ATIVIDADES DESENVOLVIDAS
– CUMPRIMENTO DE CARGA HORÁRIA –
AUXILIAR TÉCNICO DE VOLEIBOL
GRABIEL SANTANA FIALHO LEITE**

(31) 3223-2611

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

2095



RELATÓRIO



PERÍODO DE PANDEMIA – MAIO DE 2020



A | INFORMAÇÕES TÉCNICAS

➤ **A.1 – NOME DA EQUIPE:**

- ✓ Mackenzie Esporte Clube.

➤ **A.2 – MODALIDADE:**

- ✓ Voleibol.

➤ **A.3 – NAIPE:**

- ✓ Feminino.

➤ **A.4 – Funcionário:**

- ✓ Gabriel Santana Fialho Leite

B | DIA 04/05/2020 – SEGUNDA FEIRA – ORGANIZAÇÃO E PLANEJAMENTO PARA O PERÍODO DE PANDEMIA

➤ **B.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Após as devidas orientações do Setor de Projetos e Coordenação de Esportes do Mackenzie Esporte Clube em relação as novas normas, determinações e ações que deverão ser tomadas durante o Período de Pandemia, principalmente em relação as atividades a serem passadas para as atletas de cada categoria, foram realizadas as seguintes ações:

- ❖ A Comissão Técnica do Voleibol Feminino do Mackenzie formada pelos Técnicos Hércio José e Luiz César e pelo Assistente Técnico Gabriel Leite, através de contatos telefônicos, começaram a traçar as estratégias a serem adotadas.
- ❖ Contatos telefônicos com o Setor de Preparação Física (Preparador Lucas Rodrigues) e com o Setor de Fisioterapia

g

(31) 3223-2611

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

2096



(Fisioterapeuta Wesley Oliveira), para alinhamento das atividades durante o Período de Pandemia.

- ❖ Estudos e pesquisas para a nova proposta de planejamento em relação a realização de atividades pelas atletas em casa com as respectivas observações.
- ✓ Elaboração de vídeos para passar para cada categoria, explicando para as atletas sobre a forma de execução das atividades e ações durante o Período da Pandemia e salientando que as dúvidas serão sanadas após o horário das 18h.
- ✓ Mobilização e envio dos vídeos para as atletas do Grupo de Whatsapp de cada categoria sobre as ações a serem adotadas.
- ✓ Esclarecimentos de dúvidas de pais e atletas que fizeram contatos telefônicos e enviaram mensagens, solicitando orientações sobre as atividades que serão desenvolvidas a partir de agora e informações sobre a volta das atividades no clube.

C

DIA 05/05/2020 – TERÇA FEIRA – ORGANIZAÇÃO E PLANEJAMENTO PARA O PERÍODO DE PANDEMIA

➤ **C.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Reunião com o Coordenador de Esportes Sérgio Vera, para alinhar as estratégias a serem adotadas para as categorias durante o Período da Pandemia.
- ✓ No período da tarde, continuação de pesquisa e estudos sobre artigos e cursos específicos na área de voleibol e revisão do planejamento a ser executado.
- ✓ Elaboração de vídeos para passar para cada categoria, explicando para as atletas sobre a forma de execução das atividades do dia e salientando que as dúvidas serão sanadas após o horário das 18h.

8

(31) 3223-2611

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

2097



- ✓ Mobilização e envio dos vídeos para as atletas do Grupo de Whatsapp de cada categoria sobre as ações a serem adotadas.
- ✓ Esclarecimentos de dúvidas de pais e atletas que fizeram contatos telefônicos e enviaram mensagens, solicitando orientações sobre as atividades que serão desenvolvidas a partir de agora e informações sobre a volta das atividades no clube.

D DIA 06/05/2020 – QUARTA FEIRA – ORGANIZAÇÃO E PLANEJAMENTO PARA O PERÍODO DE PANDEMIA

➤ **D.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Continuação de pesquisa e estudos sobre artigos de voleibol e organização através de Pastas de arquivo, de links de jogos e de exercícios para ajudar na elaboração do planejamento do dia a dia.
- ✓ Elaboração de vídeos para passar para cada categoria, explicando para as atletas sobre a forma de execução das atividades do dia e salientando que as dúvidas serão sanadas após o horário das 18h.
- ✓ Mobilização e envio dos vídeos para as atletas do Grupo de Whatsapp de cada categoria sobre as ações a serem adotadas.
- ✓ Esclarecimentos de dúvidas de pais e atletas que fizeram contatos telefônicos e enviaram mensagens, solicitando orientações sobre as atividades que serão desenvolvidas a partir de agora e informações sobre a volta das atividades no clube.

E DIA 07/05/2020 – QUINTA FEIRA – REUNIÃO COM COORDENADOR DE ESPORTES

➤ **E.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Reunião com o Coordenador de Esportes, Sérgio Vera, juntamente com a Comissão Técnica do Voleibol, através do Grupo do

8



Whatsapp, para tratar de assuntos referentes as novas ações a serem adotadas devido ao período da Pandemia.

- ✓ 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 (Trabalho Home Office).
- ✓ Elaboração de vídeos para passar para cada categoria, explicando para as atletas sobre a forma de execução das atividades do dia e salientando que as dúvidas serão sanadas após o horário das 18h.
- ✓ Mobilização e envio dos vídeos para as atletas do Grupo de Whatsapp de cada categoria sobre as ações a serem adotadas.
- ✓ Esclarecimentos de dúvidas de pais e atletas que fizeram contatos telefônicos e enviaram mensagens, solicitando orientações sobre as atividades que serão desenvolvidas a partir de agora e informações sobre a volta das atividades no clube.

F DIA 08/05/2020 – SEXTA FEIRA – REUNIÃO COM O SETOR DE ESPORTES

➤ **F.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ 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 (Trabalho Home Office).
- ✓ Elaboração de vídeos para passar para cada categoria, explicando para as atletas sobre a forma de execução das atividades do dia e salientando que as dúvidas serão sanadas após o horário das 19h.
- ✓ Mobilização e envio dos vídeos para as atletas do Grupo de Whatsapp de cada categoria sobre as ações a serem adotadas.

8

(31) 3223-2611

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

2099



- ✓ Reunião com o Setor de Projetos sob a coordenação da Suelem, com a participação dos Profissionais do Mackenzie Esporte Clube, para esclarecimentos e orientações sobre as novas normas determinadas pelo CBC em relação a documentação, planos de treino e relatórios, além das ações a serem adotadas em função do período de Pandemia.
- ✓ Esclarecimentos de dúvidas de pais e atletas que fizeram contatos telefônicos e enviaram mensagens, solicitando orientações sobre as atividades que serão desenvolvidas a partir de agora e informações sobre a volta das atividades no clube.

B

DIA 11/05/2020 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **B.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- Organização das atividades do sub 16 para a semana com o Técnico da Categoria. Preparação de slide para reunião com o sub 16.
- Mobilização de todas as categorias para participar das atividades durante a pandemia, mostrando a importância das atividades e das atletas se manterem ativas.
- Reunião com as atletas do sub 16 para explicar a situação das atividades durante a pandemia e mostrar como será as estruturas das atividades. Ex: Segunda teremos reunião, Terça feira bate papo com Profissionais do Voleibol, Quarta Feira Analisa de jogo, Quinta feira Analise de documentário esportivo e Sexta Feira Treino tático.
- Reunião com as atletas do sub 15 para explicar a situação das atividades durante a pandemia e mostrar como será as estruturas das atividades. A sequencia das atividades da semana foi passada pelo Técnico da Categoria Helcio José e para definir algumas regras para as atividades e vídeos a serem desenvolvidos.

(31) 3223-2611

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

2100



- Reunião com as atletas do sub 13 para explicar a situação das atividades durante a pandemia e mostrar como será as estruturas das atividades. A sequencia das atividades da semana foi passada pelo Técnico da Categoria Helcio José e para definir algumas regras para as atividades e vídeos a serem desenvolvidos
- Mobilização individual com as atletas que não participaram das atividades no primeiro dia da categoria sub 16.
- Conversa entre os técnicos para acerto das atividades a serem desenvolvidas durante a semana.

C

DIA 12/05/2020 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

- **C.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**
- Organização da agenda do dia.
- Pesquisa sobre a convidada Kelly Gomes, com a categoria com o objetivo de estruturar a entrevista com a sub 16 às 14 horas.
- Atividade do sub 16, live com a ex-atleta do Mackenzie Kelly Gomes, contando um pouco da sua trajetória no voleibol, como foi sair do Mackenzie e a mudança para uma equipe de São Paulo e tudo que cerca essa mudança de base para adulto, ex: receber propostas, sair de casa, morar em república e outras situações.
- Reunião com o sub 14 para motivar as atletas para as atividades a serem desenvolvidas no período de quarentena. A sequência das atividades da semana foi repassada pelo Técnico da Categoria Helcio José e definição de algumas regras para as atividades e vídeos a serem desenvolvidas.

8

(31) 3223-2611

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

2101



- Reunião com o sub 18 para motivar as atletas para as atividades a serem desenvolvidas no período de quarentena. A sequencia das atividades da semana foi passada pelo Técnico da Categoria Luiz Cesar e passei algumas regras para as atividades e vídeos a serem desenvolvidas;
- Organização e planejamento das ações a serem executadas para as categorias sub 16 e sub 18, em especial na mobilização junto as atletas, acompanhamento e orientações das atividades elaboradas e demais ações pertinentes para alcançar os objetivos propostos.
- Atualização de chamadas e Lista de Beneficiados.

D

DIA 13/05/2020 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

- **D.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**
- Gravação da atividade a ser desenvolvida com o sub 16 e envio ao grupo das atletas.
- Reunião com a coordenadora de projetos Suelen e toda a equipe esportiva para acertar detalhes das atividades a serem desenvolvidas com as modalidades.
- Treino do preparador físico Lucas com a categoria sub 16.
- Auxilio aos técnicos nas correções das atividades desenvolvidas pelas categorias sub 15 e sub 16.
- Encontro com a categoria sub 18 para tirar duvidas e feedback das atividades que foram propostas pela Comissão Técnica.

E

DIA 14/05/2020 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

(31) 3223-2611

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

2102



➤ **E.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- Gravação da atividade a serem desenvolvidas com o sub 16, envio ao grupo das atletas e tirar dúvidas sobre a atividade.
- Atualização da Lista de beneficiados.
- Organização dos vídeos da semana para enviar a coordenação do projeto, para a comunicação do Mackenzie e para o coordenador de esportes.
- Treino físico com o Preparador Físico Lucas com o sub 18.
- Encontro com a categoria sub 18 para tirar duvidas e feedback das atividades que foram propostas pela Comissão Técnica.
- Auxilio dos Técnicos no recebimento das atividades da categoria sub 14 e 16 e feedback das atividades.

F

DIA 15/05/2020 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **F.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- Organização das atividades a serem desenvolvidas no dia. Produção dos slides junto do técnico Luiz para o treino da Categoria sub 16.
- Treino Tático com a categoria sub 16 sobre: Passe A, B e C – Divisão da quadra em 9 espaços. Largadas e empurradas para diagonal longa e curta e na paralela. Divulgação do convidado do bate papo da Terça Feira 19/05- Arlene Xavier ex atleta da seleção brasileira e do Mackenzie.
- Reunião as atletas do voleibol com a Fisioterapia para a divulgação das atividades a serem desenvolvidas com as atletas pelo departamento e conversa com as atletas para explicar a importância das atividades.

8

(31) 3223-2611

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

2103



- Feedback das atividades desenvolvidas da CT para as atletas.
- Reunião da Comissão Técnica do Voleibol com coordenador de esportes Sergio Verá para acertar detalhes de envios de documentos e padronização do trabalho.
- Anexo das atividades no Google Drive.

G

DIA 18/05/2020 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

- **G.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**
- Organização e planejamento das atividades do sub 16 e 18 para a semana com o Técnico da Categoria. Preparação de slide para o reunião com o sub 16.
- Gravação do vídeo e envio para a Categoria sub 16 com a atividade do dia.
- Treino do preparador físico Lucas com a categoria sub 16.
- Encontro com a categoria sub 15. O tecnico Helcio passou para as atletas a programação das atividades a serem desenvolvidas durante a semana.
- Encontro com a categoria sub 16. A CT passou para as atletas as atividades a serem desenvolvidas durante a semana e tirou duvidas das atividades.
- Encontro com a categoria sub 18 para tirar duvidas e feed back das atividades que foram propostas pela Comissão Tecnica.
- Correção das atividades e organização dos vídeos.



H DIA 19/05/2020 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

- **H.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**
- Reunião com a Coordenadora de projetos
- Organização da atividade do sub 16 – pesquisa sobre a historia da Arlene Xavier, pesquisa por fotos da atleta no Mackenzie, na seleção Brasileira e do começo da carreira.
- Live do sub 16 com a ex atleta do Mackenzie e da seleção brasileira Arlene Xavier. Durante as quase 2 horas de Live a atlete contou um pouco da sua história no vôlei, das dificuldades da sua passagem pela seleção brasileira e dicas para as atletas conseguirem serem atletas de alto nível.
- Treino de fundamentos com a categoria Sub 18, ministrada pelo técnico Luiz com minha contribuição.
- Organização dos vídeos das atividades diárias.

I DIA 20/05/2020 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

- **I.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**
- Planejamento das atividades dos dias com os técnicos e gravação e envio da atividade do dia da categoria sub 16. Atividade para analisar o primeiro Set de um jogo e fazer análise de recepção de acordo com o que aprenderam no treino da sexta feira.
- Fazer estatística do jogo que foi designado para as atletas do sub 16, para corrigir e dar o feedback se fizeram certo ou não.