

PLANO DE TREINO



MODALIDADE: NATAÇÃO

CATEGORIA: INFANTIL

TÉCNICO RESPONSÁVEL: CAMILA REIS COTTA

MES: JANEIRO

		SÁBADO 09/01/2022		SÁBADO 08/01/2022	
		FÉRIAS			
		QUINTA-FEIRA 04/01/2022		SEXTA-FEIRA 07/01/2022	
		SÁBADO 06/01/2022		SÁBADO 08/01/2022	
		FÉRIAS			
		QUARTA-FEIRA 05/01/2022		SEXTA-FEIRA 07/01/2022	
		SÁBADO 06/01/2022		SÁBADO 08/01/2022	
		FÉRIAS			
		QUARTA-FEIRA 12/01/2022		SEXTA-FEIRA 14/01/2022	
		SÁBADO 13/01/2022		SÁBADO 15/01/2022	
		FÉRIAS			
		QUARTA-FEIRA 19/01/2022		SEXTA-FEIRA 21/01/2022	
		SÁBADO 20/01/2022		SÁBADO 22/01/2022	
		FÉRIAS			
		QUARTA-FEIRA 26/01/2022		SEXTA-FEIRA 28/01/2022	
		SÁBADO 27/01/2022		SÁBADO 29/01/2022	
		FOLGA			
		SÁBADO 27/01/2022		SÁBADO 29/01/2022	
		TOTAL 2700			
		TOTAL 2700			

1758

Belo Horizonte, 31 de JANEIRO 2022.  
Ass. Técnico Responsável:



PLANO DE TREINO

MODALIDADE: NATAÇÃO
CATEGORIA: INFANTIL
TÉCNICO RESPONSÁVEL: CAMILA REIS COTTA
MÊS: FEVEREIRO

Table with columns for dates (e.g., 01/02/2022, 07/02/2022, 14/02/2022, 21/02/2022, 28/02/2022) and corresponding training details, including exercises, repetitions, and totals.



**MACKENZIE**  
ESPORTE CLUBE

[WWW.MACKENZIEBH.COM.BR](http://WWW.MACKENZIEBH.COM.BR)

# JUVENIL

(31) 3223-2611

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

**1760**





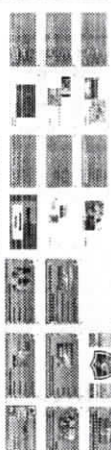


PLANO DE TREINO

MODALIDADE	MUNICÍPIO	PERÍODO	TECNICO RESPONSÁVEL	DATA	CONT. DE	CONT. DE	CONT. DE	CONT. DE	CONT. DE	CONT. DE
MARTINI TÊNIS DE BOLA MIS	MACKENZIE	12/07/2014	DANIEL DE SOUZA TOITA	09/Jul	10'	10'	10'	10'	10'	10'
				10/Jul	10'	10'	10'	10'	10'	
				11/Jul	10'	10'	10'	10'	10'	
				12/Jul	10'	10'	10'	10'	10'	
				13/Jul	10'	10'	10'	10'	10'	
				14/Jul	10'	10'	10'	10'	10'	
				15/Jul	10'	10'	10'	10'	10'	
				16/Jul	10'	10'	10'	10'	10'	
				17/Jul	10'	10'	10'	10'	10'	
				18/Jul	10'	10'	10'	10'	10'	
				19/Jul	10'	10'	10'	10'	10'	
				20/Jul	10'	10'	10'	10'	10'	





24/ago	25/ago	26/ago	27/ago	28/ago
<p><b>Apresentação</b></p> <p>1. Exercícios articulares</p> <p>2. Exercícios para aquecimento corporal:</p> <p>3.1 Corrida no lugar</p> <p>3.2 Polichinelos</p> <p>3.3 Abdução - Adução / extensão - flexão</p> <p><b>Para principal - Habilidade de equilíbrio</b></p> <p>1. Memória com o professor em equilíbrio na cadeira</p> <p>2. Memória com o professor com equilíbrio na cadeira</p> <p>3. Memória com o professor com equilíbrio na cadeira</p> <p>4. Finalização da brincadeira com equilíbrio</p> <p>5. Brincadeira completa com equilíbrio - unilateral</p> <p><b>Volta a calma</b></p> <p>Comensal final</p>	<p><b>Apresentação</b></p> <p>1. Exercícios de aquecimento articulares</p> <p>2. Exercícios de mobilidade articular</p> <p>3. Corrida</p> <p><b>Para principal - jogo de memória</b></p> <p>1. Atleta solta - solta com posição de saída lançando bala</p> <p>2. Atleta solta - corrida apoiada</p> <p>3. Atleta solta - corrida apoiada com parafuso e bico de coxa</p> <p>4. Atleta solta - final</p> <p>5. Atleta solta - abdominal</p> <p>6. Bateria realizada - Bateria (apoiado)</p> <p>7. Bateria realizada - Bateria (apoiado)</p> <p>8. Atleta solta - final</p> <p>9. Polichinelos - final</p> <p>10. Corrida - Corrida</p> <p><b>Volta a calma</b></p> <p>Comensal final</p>	<p><b>Apresentação</b></p> <p>1. Exercícios de aquecimento articulares</p> <p>2. Exercícios de mobilidade articular</p> <p>3. Exercícios dinâmicos de aquecimento</p> <p><b>Para principal - jogo de memória</b></p> <p>1. Atleta solta - solta com posição de saída lançando bala</p> <p>2. Atleta solta - corrida apoiada</p> <p>3. Atleta solta - corrida apoiada com parafuso e bico de coxa</p> <p>4. Atleta solta - final</p> <p>5. Atleta solta - abdominal</p> <p>6. Bateria realizada - Bateria (apoiado)</p> <p>7. Bateria realizada - Bateria (apoiado)</p> <p>8. Atleta solta - final</p> <p>9. Polichinelos - final</p> <p>10. Corrida - Corrida</p> <p><b>Volta a calma</b></p> <p>Comensal final</p>	<p><b>Apresentação</b></p> <p>1. Exercícios de aquecimento articulares</p> <p>2. Exercícios de mobilidade articular</p> <p>3. Corrida</p> <p><b>Para principal - jogo de memória</b></p> <p>1. Atleta solta - solta com posição de saída lançando bala</p> <p>2. Atleta solta - corrida apoiada</p> <p>3. Atleta solta - corrida apoiada com parafuso e bico de coxa</p> <p>4. Atleta solta - final</p> <p>5. Atleta solta - abdominal</p> <p>6. Bateria realizada - Bateria (apoiado)</p> <p>7. Bateria realizada - Bateria (apoiado)</p> <p>8. Atleta solta - final</p> <p>9. Polichinelos - final</p> <p>10. Corrida - Corrida</p> <p><b>Volta a calma</b></p> <p>Comensal final</p>	<p><b>Apresentação</b></p> <p>1. Exercícios articulares</p> <p>2. Exercícios para aquecimento corporal:</p> <p>3.1 Corrida no lugar</p> <p>3.2 Polichinelos</p> <p>3.3 Abdução - Adução / extensão - flexão</p> <p><b>Para principal - Habilidade de equilíbrio</b></p> <p>1. Memória com o professor em equilíbrio na cadeira</p> <p>2. Memória com o professor com equilíbrio na cadeira</p> <p>3. Memória com o professor com equilíbrio na cadeira</p> <p>4. Finalização da brincadeira com equilíbrio</p> <p>5. Brincadeira completa com equilíbrio - unilateral</p> <p><b>Volta a calma</b></p> <p>Comensal final</p>
<p><b>Obj. das Funções</b></p> <p>Para finalizar o processo de competição interna - Curso de treinamento, as equipes foram responsáveis por selecionar um líder para liderar a equipe e promover a pontuação individual para a 1ª e 2ª colocação e a equipe como a soma, sendo 10 pontos em cada uma das competições.</p> <p><b>Comensal final</b></p> <p>Termos com as pontuações e o comensal sobre o mês de competição, pontos positivos e negativos.</p> 	<p><b>Apresentação</b></p> <p>Exercícios de aquecimento articulares</p> <p><b>Para principal - HBT</b></p> <p>3.1 Corrida normal</p> <p>3.2 Corrida alternando as pernas</p> <p>3.3 Corrida alternando as pernas e elevando os braços</p> <p>3.4 Corrida de costas</p> <p>2.500 metros</p> <p><b>Termos com as pontuações e o comensal sobre o mês de competição, pontos positivos e negativos.</b></p> <p>Os termos serão relacionados ao esporte de um modo geral.</p> <p>Serão realizadas 4 corridas e 1 termo, a atleta competiu e a equipe venceu.</p> <p><b>Volta a calma</b></p> <p>Comensal final</p>	<p><b>Apresentação</b></p> <p>Exercícios de aquecimento articulares</p> <p><b>Para principal - HBT</b></p> <p>3.1 Corrida normal</p> <p>3.2 Corrida alternando as pernas</p> <p>3.3 Corrida alternando as pernas e elevando os braços</p> <p>3.4 Corrida de costas</p> <p>2.500 metros</p> <p><b>Termos com as pontuações e o comensal sobre o mês de competição, pontos positivos e negativos.</b></p> <p>Os termos serão relacionados ao esporte de um modo geral.</p> <p>Serão realizadas 4 corridas e 1 termo, a atleta competiu e a equipe venceu.</p> <p><b>Volta a calma</b></p> <p>Comensal final</p>	<p><b>Apresentação</b></p> <p>Exercícios de aquecimento articulares</p> <p><b>Para principal - HBT</b></p> <p>3.1 Corrida normal</p> <p>3.2 Corrida alternando as pernas</p> <p>3.3 Corrida alternando as pernas e elevando os braços</p> <p>3.4 Corrida de costas</p> <p>2.500 metros</p> <p><b>Termos com as pontuações e o comensal sobre o mês de competição, pontos positivos e negativos.</b></p> <p>Os termos serão relacionados ao esporte de um modo geral.</p> <p>Serão realizadas 4 corridas e 1 termo, a atleta competiu e a equipe venceu.</p> <p><b>Volta a calma</b></p> <p>Comensal final</p>	<p><b>Apresentação</b></p> <p>1. Exercícios articulares</p> <p>2. Exercícios para aquecimento corporal:</p> <p>3.1 Corrida no lugar</p> <p>3.2 Polichinelos</p> <p>3.3 Abdução - Adução / extensão - flexão</p> <p><b>Para principal - Habilidade de equilíbrio</b></p> <p>1. Memória com o professor em equilíbrio na cadeira</p> <p>2. Memória com o professor com equilíbrio na cadeira</p> <p>3. Memória com o professor com equilíbrio na cadeira</p> <p>4. Finalização da brincadeira com equilíbrio</p> <p>5. Brincadeira completa com equilíbrio - unilateral</p> <p><b>Volta a calma</b></p> <p>Comensal final</p>

Ass. Técnico Responsável:







26/out	27/out	28/out	29/out	30/out
<p><b>TREINO PSICINA</b></p> <p>1) 1000 livre - 200 perna cr/nd 3x100 / 15' (25 ed - 50 ond / E - 25 perna )</p> <p>2) 1000 educativo crawl - costas / pé</p> <p>3) perna + rolamento</p> <p>4) rolamento + apoio</p> <p>5-2 com um braço / 2 com o outro</p> <p>6x200 / 20' (100 perna + 100 completo) 1 cr - 1 ct</p> <p>6x100 / 15' A1</p> <p>3) 100 sobro</p> <p>TOTAL: 2700</p>	<p><b>Aquecimento</b></p> <p>1- Exercícios de aquecimento articular</p> <p>2- Exercícios de mobilidade</p> <p>3- Exercícios dinâmicos</p> <p>4- Fixação externa com elástico</p> <p><b>Parte principal</b></p> <p>1- flexão supinada (max) + flexão normal</p> <p>prancha lateral / abdução de quadril</p> <p>2- abdominal isométrico - camone lateral</p> <p>3- Medico Isométrico</p> <p>4- Prancha pronomada / excêntrica lenta + subida rápida</p> <p>5- Prancha pronomada / excêntrica rápida</p> <p>Abdominal isométrico em posição de streamline</p> <p>6- Prancha unilateral: retrução escaravão</p> <p>7- Prancha tocando uma mão no outro com velocidade</p> <p><b>Volta a calma</b></p> <p>3x max 4x15" 4x15" 4x25" 4x15" 4x15" 4x15-20" 3x20-20" 4x20" 4x15-20" 4x20"</p>	<p><b>TREINO PSICINA</b></p> <p>1) 400 (100 livre - 50 reco sub - 50 perna parafuso)</p> <p>600 / 10' (25 educativo - 25 completo com perna forte)</p> <p>2) 2x 4x100 cr / 15"</p> <p>2x 25m 12,5 100% - 12,5 fraco</p> <p>4x50 perna / 10"</p> <p>3) 8x100 / 15' A1</p> <p>4) 200 sobro</p> <p>TOTAL: 3000</p>	<p><b>Aquecimento</b></p> <p>1- Exercícios de aquecimento articular</p> <p>2- Exercícios de mobilidade</p> <p>3- Exercícios dinâmicos</p> <p>4- Fixação externa com elástico</p> <p><b>Parte principal</b></p> <p>1- Abdominal camone unilateral</p> <p>2- Prancha lateral / apoio</p> <p>3- Prancha lateral / apoio / perna / perna</p> <p>3- Triceps isométrico / excêntrico</p> <p>4- Prancha lateral / pé apoiado na cadeira</p> <p>5- Prancha lateral / pé apoiado na cadeira</p> <p>6- Prancha lateral / pé apoiado na cadeira</p> <p>7- Prancha lateral / pé apoiado na cadeira</p> <p>8- Prancha lateral / pé apoiado na cadeira</p> <p>9- Prancha lateral / pé apoiado na cadeira</p> <p>10- Prancha lateral / pé apoiado na cadeira</p> <p><b>Volta a calma</b></p> <p>4x23" 4x20-22" 4x30" 4x1" 3x15 - max 3x10" 3x15 - 2' rep 3x14 - 4"</p>	<p>TOTAL: 2050 - 2350</p> <p>3x10 3x15 - max 5'</p>
<p><b>TREINO PSICINA</b></p> <p>1) 200 livre - 200 perna cr/nd</p> <p>3x100 / 15' (25 ed - 50 ond / E - 25 perna )</p> <p>2) 1000 educativo crawl - costas / pé</p> <p>3) perna + rolamento</p> <p>4) rolamento + apoio</p> <p>5-2 com um braço / 2 com o outro</p> <p>6x200 / 20' (100 perna + 100 completo) 1 cr - 1 ct</p> <p>6x100 / 15' A1</p> <p>3) 100 sobro</p> <p>TOTAL: 2700</p>	<p><b>Aquecimento</b></p> <p>1- Exercícios de aquecimento articular</p> <p>2- Exercícios de mobilidade</p> <p>3- Exercícios dinâmicos</p> <p>4- Fixação externa com elástico</p> <p><b>Parte principal</b></p> <p>1- flexão supinada (max) + flexão normal</p> <p>prancha lateral / abdução de quadril</p> <p>2- abdominal isométrico - camone lateral</p> <p>3- Medico Isométrico</p> <p>4- Prancha pronomada / excêntrica lenta + subida rápida</p> <p>5- Prancha pronomada / excêntrica rápida</p> <p>Abdominal isométrico em posição de streamline</p> <p>6- Prancha unilateral: retrução escaravão</p> <p>7- Prancha tocando uma mão no outra com velocidade</p> <p><b>Volta a calma</b></p>	<p><b>TREINO PSICINA</b></p> <p>1) 200 livre - 200 perna cr/nd</p> <p>3x100 / 15' (25 ed - 50 ond / E - 25 perna )</p> <p>2) 1000 educativo crawl - costas / pé</p> <p>3) perna + rolamento</p> <p>4) rolamento + apoio</p> <p>5-2 com um braço / 2 com o outro</p> <p>6x200 / 20' (100 perna + 100 completo) 1 cr - 1 ct</p> <p>6x100 / 15' A1</p> <p>3) 100 sobro</p> <p>TOTAL: 2700</p>	<p><b>TREINO PSICINA</b></p> <p>1) 200 livre - 200 perna cr/nd</p> <p>3x100 / 15' (25 ed - 50 ond / E - 25 perna )</p> <p>2) 1000 educativo crawl - costas / pé</p> <p>3) perna + rolamento</p> <p>4) rolamento + apoio</p> <p>5-2 com um braço / 2 com o outro</p> <p>6x200 / 20' (100 perna + 100 completo) 1 cr - 1 ct</p> <p>6x100 / 15' A1</p> <p>3) 100 sobro</p> <p>TOTAL: 2700</p>	<p>TOTAL: 2300-2600</p> <p>3x10 3x15 - max 5'</p>

*gammad5 desta*

Belo Horizonte, 30 de outubro de 2020.

Ass: Técnico Responsável

**PLANO DE TIEMPO**

MODALIDAD: CATEGORIA: TÉCNICO RESPONSABLE: MES:	FECHA: DÍA: MES: AÑO:	DÍA: / MES: / AÑO:	DÍA: / MES: / AÑO:	DÍA: / MES: / AÑO:	DÍA: / MES: / AÑO:
<p>FECHAS: DÍA: / MES: / AÑO:</p>	<p>FECHAS: DÍA: / MES: / AÑO:</p>	<p>FECHAS: DÍA: / MES: / AÑO:</p>	<p>FECHAS: DÍA: / MES: / AÑO:</p>	<p>FECHAS: DÍA: / MES: / AÑO:</p>	<p>FECHAS: DÍA: / MES: / AÑO:</p>
<p><b>TIEMPO PSICHA</b></p> <p>1) 1400 (100) live - 50 min. 50 p.c. (100)            2) 400 (100) live - 50 min. 50 p.c. (100)            3) 300 (100) live - 50 min. 50 p.c. (100)            4) 200 (100) live - 50 min. 50 p.c. (100)  <b>TOTAL: 3000</b></p>	<p><b>TIEMPO PSICHA</b></p> <p>1) 1400 (100) live - 50 min. 50 p.c. (100)            2) 400 (100) live - 50 min. 50 p.c. (100)            3) 300 (100) live - 50 min. 50 p.c. (100)            4) 200 (100) live - 50 min. 50 p.c. (100)  <b>TOTAL: 3000</b></p>	<p><b>TIEMPO PSICHA</b></p> <p>1) 1400 (100) live - 50 min. 50 p.c. (100)            2) 400 (100) live - 50 min. 50 p.c. (100)            3) 300 (100) live - 50 min. 50 p.c. (100)            4) 200 (100) live - 50 min. 50 p.c. (100)  <b>TOTAL: 3000</b></p>	<p><b>TIEMPO PSICHA</b></p> <p>1) 1400 (100) live - 50 min. 50 p.c. (100)            2) 400 (100) live - 50 min. 50 p.c. (100)            3) 300 (100) live - 50 min. 50 p.c. (100)            4) 200 (100) live - 50 min. 50 p.c. (100)  <b>TOTAL: 3000</b></p>	<p><b>TIEMPO PSICHA</b></p> <p>1) 1400 (100) live - 50 min. 50 p.c. (100)            2) 400 (100) live - 50 min. 50 p.c. (100)            3) 300 (100) live - 50 min. 50 p.c. (100)            4) 200 (100) live - 50 min. 50 p.c. (100)  <b>TOTAL: 3000</b></p>	<p><b>TIEMPO PSICHA</b></p> <p>1) 1400 (100) live - 50 min. 50 p.c. (100)            2) 400 (100) live - 50 min. 50 p.c. (100)            3) 300 (100) live - 50 min. 50 p.c. (100)            4) 200 (100) live - 50 min. 50 p.c. (100)  <b>TOTAL: 3000</b></p>





PLANO DE TREINO			
30/06	31/05	30/04	30/03
<p><b>31/05/2020</b> - FERIAIS</p> <p><b>30/04/2020</b> - FERIAIS</p> <p><b>30/03/2020</b> - FERIAIS</p>	<p><b>31/05</b></p> <p>1- Treino piscina</p> <p>2- Execução de movimentos técnicos</p> <p>3- Escala</p> <p>4- Folga</p> <p>5- Competição interna</p>	<p><b>30/04</b></p> <p>1- Treino piscina</p> <p>2- Execução de movimentos técnicos</p> <p>3- Escala</p> <p>4- Folga</p> <p>5- Competição interna</p>	<p><b>30/03</b></p> <p>1- Treino piscina</p> <p>2- Execução de movimentos técnicos</p> <p>3- Escala</p> <p>4- Folga</p> <p>5- Competição interna</p>
<p>1- Treino piscina</p> <p>2- Execução de movimentos técnicos</p> <p>3- Escala</p> <p>4- Folga</p> <p>5- Competição interna</p>	<p>1- Treino piscina</p> <p>2- Execução de movimentos técnicos</p> <p>3- Escala</p> <p>4- Folga</p> <p>5- Competição interna</p>	<p>1- Treino piscina</p> <p>2- Execução de movimentos técnicos</p> <p>3- Escala</p> <p>4- Folga</p> <p>5- Competição interna</p>	<p>1- Treino piscina</p> <p>2- Execução de movimentos técnicos</p> <p>3- Escala</p> <p>4- Folga</p> <p>5- Competição interna</p>
<p>1- Treino piscina</p> <p>2- Execução de movimentos técnicos</p> <p>3- Escala</p> <p>4- Folga</p> <p>5- Competição interna</p>	<p>1- Treino piscina</p> <p>2- Execução de movimentos técnicos</p> <p>3- Escala</p> <p>4- Folga</p> <p>5- Competição interna</p>	<p>1- Treino piscina</p> <p>2- Execução de movimentos técnicos</p> <p>3- Escala</p> <p>4- Folga</p> <p>5- Competição interna</p>	<p>1- Treino piscina</p> <p>2- Execução de movimentos técnicos</p> <p>3- Escala</p> <p>4- Folga</p> <p>5- Competição interna</p>
<p>1- Treino piscina</p> <p>2- Execução de movimentos técnicos</p> <p>3- Escala</p> <p>4- Folga</p> <p>5- Competição interna</p>	<p>1- Treino piscina</p> <p>2- Execução de movimentos técnicos</p> <p>3- Escala</p> <p>4- Folga</p> <p>5- Competição interna</p>	<p>1- Treino piscina</p> <p>2- Execução de movimentos técnicos</p> <p>3- Escala</p> <p>4- Folga</p> <p>5- Competição interna</p>	<p>1- Treino piscina</p> <p>2- Execução de movimentos técnicos</p> <p>3- Escala</p> <p>4- Folga</p> <p>5- Competição interna</p>
<p>1- Treino piscina</p> <p>2- Execução de movimentos técnicos</p> <p>3- Escala</p> <p>4- Folga</p> <p>5- Competição interna</p>	<p>1- Treino piscina</p> <p>2- Execução de movimentos técnicos</p> <p>3- Escala</p> <p>4- Folga</p> <p>5- Competição interna</p>	<p>1- Treino piscina</p> <p>2- Execução de movimentos técnicos</p> <p>3- Escala</p> <p>4- Folga</p> <p>5- Competição interna</p>	<p>1- Treino piscina</p> <p>2- Execução de movimentos técnicos</p> <p>3- Escala</p> <p>4- Folga</p> <p>5- Competição interna</p>



MOBILIÁRIO  
LAVARIA  
TÓRREO RESPONSÁVEL  
HÁNDRI

PLANO DE TREINO

MOBILIÁRIO  
LAVARIA  
TÓRREO RESPONSÁVEL  
HÁNDRI

MOBILIÁRIO  
LAVARIA  
TÓRREO RESPONSÁVEL  
HÁNDRI

MOBILIÁRIO  
LAVARIA  
TÓRREO RESPONSÁVEL  
HÁNDRI

MOBILIÁRIO  
LAVARIA  
TÓRREO RESPONSÁVEL  
HÁNDRI

MOBILIÁRIO  
LAVARIA  
TÓRREO RESPONSÁVEL  
HÁNDRI

MOBILIÁRIO  
LAVARIA  
TÓRREO RESPONSÁVEL  
HÁNDRI

MOBILIÁRIO  
LAVARIA  
TÓRREO RESPONSÁVEL  
HÁNDRI

MOBILIÁRIO  
LAVARIA  
TÓRREO RESPONSÁVEL  
HÁNDRI

MOBILIÁRIO  
LAVARIA  
TÓRREO RESPONSÁVEL  
HÁNDRI

MOBILIÁRIO  
LAVARIA  
TÓRREO RESPONSÁVEL  
HÁNDRI

MOBILIÁRIO  
LAVARIA  
TÓRREO RESPONSÁVEL  
HÁNDRI

MOBILIÁRIO  
LAVARIA  
TÓRREO RESPONSÁVEL  
HÁNDRI

MOBILIÁRIO  
LAVARIA  
TÓRREO RESPONSÁVEL  
HÁNDRI

MOBILIÁRIO  
LAVARIA  
TÓRREO RESPONSÁVEL  
HÁNDRI

MOBILIÁRIO  
LAVARIA  
TÓRREO RESPONSÁVEL  
HÁNDRI

MOBILIÁRIO  
LAVARIA  
TÓRREO RESPONSÁVEL  
HÁNDRI

MOBILIÁRIO  
LAVARIA  
TÓRREO RESPONSÁVEL  
HÁNDRI

MOBILIÁRIO  
LAVARIA  
TÓRREO RESPONSÁVEL  
HÁNDRI

MOBILIÁRIO  
LAVARIA  
TÓRREO RESPONSÁVEL  
HÁNDRI

MOBILIÁRIO  
LAVARIA  
TÓRREO RESPONSÁVEL  
HÁNDRI

MOBILIÁRIO  
LAVARIA  
TÓRREO RESPONSÁVEL  
HÁNDRI

MOBILIÁRIO  
LAVARIA  
TÓRREO RESPONSÁVEL  
HÁNDRI

MOBILIÁRIO  
LAVARIA  
TÓRREO RESPONSÁVEL  
HÁNDRI

MOBILIÁRIO  
LAVARIA  
TÓRREO RESPONSÁVEL  
HÁNDRI

MOBILIÁRIO  
LAVARIA  
TÓRREO RESPONSÁVEL  
HÁNDRI

MOBILIÁRIO  
LAVARIA  
TÓRREO RESPONSÁVEL  
HÁNDRI

MOBILIÁRIO  
LAVARIA  
TÓRREO RESPONSÁVEL  
HÁNDRI

MOBILIÁRIO  
LAVARIA  
TÓRREO RESPONSÁVEL  
HÁNDRI

Table with columns: TREINO PSICINA, FOLGA, TREINO PSICINA, FOLGA, TREINO PSICINA, FOLGA, TREINO PSICINA, FOLGA, TREINO PSICINA, FOLGA, TREINO PSICINA, FOLGA. Each cell contains a list of activities and their durations.

Handwritten signature



01/fev	02/fev	03/fev	04/fev	05/fev	
<p><b>Aquecimento</b></p> <p>1-Exercícios de aquecimento articular</p> <p>2-Exercícios de mobilidade</p> <p>3-Corda</p> <p><b>Pedibólido</b></p> <p>1-Polichinelo parado no braço</p> <p>2-Polichinelo invertido</p> <p><b>Abdominal</b></p> <p>1-Abdominal baseado no halteres</p> <p><b>Prancha</b></p> <p>1-1f8 apoios</p> <p>2-foçando no ombro, cotovelo, mão</p> <p><b>Corda</b></p> <p>1-Parapente</p> <p>2-Corda alternando no pé</p> <p><b>Isométrico</b></p> <p>1-Ponte tirando o calcanhar do chão</p> <p>2-Superman</p> <p><b>Aquecimento</b></p> <p>1-Aquecimento para início três segundos</p> <p>2-10 segundos</p> <p><b>Fleúdo</b></p> <p>1-Halo fechado</p> <p>2-Halo aberto</p> <p>Volta a calma</p> <p>Conversa final</p>	<p><b>Exercícios de mobilidade</b></p> <p>1-Mobilidade de ombro detilado de lado e cotovelo na linha do ombro</p> <p>2-Mobilidade de Coluna com o gato camelo</p> <p>3-Mobilidade de Quadril apoiado uma perna na frente da outra, fazer a extensão</p> <p>4-Mobilidade de posteiro da coxa. Detilado quadril e joelho a 90°, fazer a extensão</p> <p><b>Exercícios de força</b></p> <p>1-Abdominal baseado no halteres</p> <p>2-Prancha lateral girando o tronco</p> <p>1-Halo com isométrico de 5"</p> <p>2-Abdominal isométrico com perna e posição de streamline</p> <p>1-Remada com elástico ou mechilha</p> <p>2-Extensão do tronco isométrico com streamline e perna</p> <p>1-7-Keep Testa com mechilha</p> <p>2-Extensão de ombros detilado com mechilha</p> <p>3-Prancha com braçada</p> <p>4-Exercício de estabilização</p> <p>1-Exercício com um péto no chão</p> <p>2-Carneira</p> <p>3-Ponte com os pés apoiados na cadeira</p> <p>4-Streamline baseado perna em decúbito ventral</p> <p>5-Posição de prancha tocando a mão contra no pé</p> <p>6-Canoatão lateral</p> <p>8-Abdominal com giro</p>	<p><b>TREINO FÍSICA</b></p> <p>1) 300 lve - 4x75m (50erna lateral - 25 onf f/c)</p> <p>2) 5x 2x50 educativo /75"</p> <p>3x200 completo / pé (50-50 / 75-25)</p> <p>1-Exercícios com 6 perna de 1 braço - streamline</p> <p>2-Educativo com 6 perna de 1 braço - streamline</p> <p>3-Educativo com 2 perna de 1 braço - 1 braçada</p> <p>4-Educativo com 4 braçadas - 1-1-2</p> <p>5-Educativo crawl 6 perna de 1 braço oposto</p> <p>3) 200 solo</p> <p><b>TOTAL: 2800m</b></p>	<p><b>TREINO FÍSICA</b></p> <p>1) 300 lve - 4x75m (50 educacao) - 25 completo OM</p> <p>13x25m 3- submerso 1 perna 1- radado OM</p> <p>2) 6x50 pé / 70"</p> <p>1x300 / pé A1 / 50 cr - 25 cr</p> <p>6x50 cr @ 50" / pé - swimar</p> <p>3) 200 solo</p> <p><b>TOTAL: 2800</b></p>	<p><b>Aquecimento</b></p> <p>1-Exercícios de aquecimento articular</p> <p>2-Exercícios de mobilidade</p> <p><b>Abdominal + 30" corda normal</b></p> <p>1-Abdominal bicíclica</p> <p>2-Abdominal bicíclica baseado palma</p> <p><b>Prancha + 30" corda alternando no pé</b></p> <p>1-Prancha apoiada</p> <p>2-Prancha apoiada no péto</p> <p><b>Pedibólido + 30" corda de costas</b></p> <p>1-Polichinelo - braço de um perna de outro</p> <p>2-Polichinelo - inverter braço e perna</p> <p><b>Dorsal</b></p> <p>1-Parapente</p> <p>2-Corda alternado - parapente</p> <p>3-Prancha lateral girando o tronco</p> <p>1-Isométrico baseado perna de costas</p> <p>2-Isométrico perna - braço de costas</p> <p><b>Aquecimento + 30" corda alternando no pé</b></p> <p>1-Aquecimento 3 curvas - 1 normal</p> <p>2-Aquecimento isométrico - passado de lado</p> <p>1-Isolado</p> <p>2-Ticeps no elástico</p> <p>3-Parafurinha</p> <p>Volta a calma</p> <p>Conversa final</p>	<p><b>TREINO FÍSICA</b></p> <p>1) 400 lve</p> <p>2) 1x500 / pé 2x1, 3x1, 0x3 braçadas</p> <p>1x400 perna com pé 200 crawl - 200 costas</p> <p>1x500 crawl A1 / 75"</p> <p>1x500 50 OM - 25 crawl A1-A2</p> <p>3) 100 solo</p> <p><b>TOTAL: 3100m</b></p>
<p><b>TREINO FÍSICA</b></p> <p>1) 300 lve - 4x75m (50erna lateral - 25 onf f/c)</p> <p>2) 5x 2x50 educativo /75"</p> <p>3x200 completo / pé (50-50 / 75-25)</p> <p>1-Exercícios com 6 perna de 1 braço - streamline</p> <p>2-Educativo com 6 perna de 1 braço - streamline</p> <p>3-Educativo com 2 perna de 1 braço - 1 braçada</p> <p>4-Educativo com 4 braçadas - 1-1-2</p> <p>5-Educativo crawl 6 perna de 1 braço oposto</p> <p>3) 200 solo</p> <p><b>TOTAL: 2800m</b></p>	<p><b>Exercícios de aquecimento articular</b></p> <p>2-Exercícios de mobilidade articular</p> <p><b>Parte principal</b></p> <p>1-Extensão de ombros com cotovelo flexionados</p> <p>2-Flexão de ombros com cotovelo estendidos</p> <p>3-Extensão de ombros com cotovelo estendidos</p> <p>4-Extensão de ombros com cotovelo estendidos</p> <p>5-Alongamentos de membros inferiores</p> <p>6-Alongamentos de membros superiores</p> <p>7-Alongamentos de tronco</p> <p>8-Alongamentos de pescoço</p>	<p><b>TREINO FÍSICA</b></p> <p>1) 300 (75 crawl 3x1 - 25 palmato)</p> <p>2) 10x100 / pé 150 perna streamline - 50 cr</p> <p>1x100 5- braço 5- sem material</p> <p>1x300 perna (25 crawl) - 25 estab - 25 OM</p> <p>3) 800 @ 1" 25 crawl BT - 25 lve</p> <p><b>TOTAL: 2000</b></p>	<p><b>TREINO FÍSICA</b></p> <p>1-Exercícios de aquecimento articular</p> <p>2-Exercícios de mobilidade articular</p> <p><b>Parte principal</b></p> <p>1-Extensão de ombros com cotovelo flexionados</p> <p>2-Flexão de ombros com cotovelo estendidos</p> <p>3-Extensão de ombros com cotovelo estendidos</p> <p>4-Extensão de ombros com cotovelo estendidos</p> <p>5-Alongamentos de membros inferiores</p> <p>6-Alongamentos de membros superiores</p> <p>7-Alongamentos de tronco</p> <p>8-Alongamentos de pescoço</p>	<p><b>TREINO FÍSICA</b></p> <p>1) 400 lve</p> <p>2) 1x500 / pé 2x1, 3x1, 0x3 braçadas</p> <p>1x400 perna com pé 200 crawl - 200 costas</p> <p>1x500 crawl A1 / 75"</p> <p>1x500 50 OM - 25 crawl A1-A2</p> <p>3) 100 solo</p> <p><b>TOTAL: 3100m</b></p>	
<p><b>TREINO FÍSICA</b></p> <p>1) 300 lve - 4x75m (50erna lateral - 25 onf f/c)</p> <p>2) 5x 2x50 educativo /75"</p> <p>3x200 completo / pé (50-50 / 75-25)</p> <p>1-Exercícios com 6 perna de 1 braço - streamline</p> <p>2-Educativo com 6 perna de 1 braço - streamline</p> <p>3-Educativo com 2 perna de 1 braço - 1 braçada</p> <p>4-Educativo com 4 braçadas - 1-1-2</p> <p>5-Educativo crawl 6 perna de 1 braço oposto</p> <p>3) 200 solo</p> <p><b>TOTAL: 2800m</b></p>	<p><b>Exercícios de aquecimento articular</b></p> <p>2-Exercícios de mobilidade articular</p> <p><b>Parte principal</b></p> <p>1-Extensão de ombros com cotovelo flexionados</p> <p>2-Flexão de ombros com cotovelo estendidos</p> <p>3-Extensão de ombros com cotovelo estendidos</p> <p>4-Extensão de ombros com cotovelo estendidos</p> <p>5-Alongamentos de membros inferiores</p> <p>6-Alongamentos de membros superiores</p> <p>7-Alongamentos de tronco</p> <p>8-Alongamentos de pescoço</p>	<p><b>TREINO FÍSICA</b></p> <p>1) 300 (75 cr / 25 onf 4 plano)</p> <p>400 (2x7 / 3x3)</p> <p>2) 2x (6x50) pé 200 ed / cr estab - 200 cr A1-A2 / pé</p> <p>1-perna cr - estab / 70" 2-C A1 - A1/A2</p> <p>3) 2x200 / 20" A1</p> <p>6x100 tempo / 20" A1</p> <p>4) 100 solo</p> <p><b>TOTAL: 3000m</b></p>	<p><b>TREINO FÍSICA</b></p> <p>1-Exercícios de aquecimento articular</p> <p>2-Exercícios de mobilidade articular</p> <p><b>Parte principal</b></p> <p>1-Extensão de ombros com cotovelo flexionados</p> <p>2-Flexão de ombros com cotovelo estendidos</p> <p>3-Extensão de ombros com cotovelo estendidos</p> <p>4-Extensão de ombros com cotovelo estendidos</p> <p>5-Alongamentos de membros inferiores</p> <p>6-Alongamentos de membros superiores</p> <p>7-Alongamentos de tronco</p> <p>8-Alongamentos de pescoço</p>	<p><b>TREINO FÍSICA</b></p> <p>1) 400 lve</p> <p>2) 1x500 / pé 2x1, 3x1, 0x3 braçadas</p> <p>1x400 perna com pé 200 crawl - 200 costas</p> <p>1x500 crawl A1 / 75"</p> <p>1x500 50 OM - 25 crawl A1-A2</p> <p>3) 100 solo</p> <p><b>TOTAL: 3100m</b></p>	
<p><b>TREINO FÍSICA</b></p> <p>1) 300 lve - 4x75m (50erna lateral - 25 onf f/c)</p> <p>2) 5x 2x50 educativo /75"</p> <p>3x200 completo / pé (50-50 / 75-25)</p> <p>1-Exercícios com 6 perna de 1 braço - streamline</p> <p>2-Educativo com 6 perna de 1 braço - streamline</p> <p>3-Educativo com 2 perna de 1 braço - 1 braçada</p> <p>4-Educativo com 4 braçadas - 1-1-2</p> <p>5-Educativo crawl 6 perna de 1 braço oposto</p> <p>3) 200 solo</p> <p><b>TOTAL: 2800m</b></p>	<p><b>Exercícios de aquecimento articular</b></p> <p>2-Exercícios de mobilidade articular</p> <p><b>Parte principal</b></p> <p>1-Extensão de ombros com cotovelo flexionados</p> <p>2-Flexão de ombros com cotovelo estendidos</p> <p>3-Extensão de ombros com cotovelo estendidos</p> <p>4-Extensão de ombros com cotovelo estendidos</p> <p>5-Alongamentos de membros inferiores</p> <p>6-Alongamentos de membros superiores</p> <p>7-Alongamentos de tronco</p> <p>8-Alongamentos de pescoço</p>	<p><b>TREINO FÍSICA</b></p> <p>1) 300 (75 cr / 25 onf 4 plano)</p> <p>400 (2x7 / 3x3)</p> <p>2) 2x (6x50) pé 200 ed / cr estab - 200 cr A1-A2 / pé</p> <p>1-perna cr - estab / 70" 2-C A1 - A1/A2</p> <p>3) 2x200 / 20" A1</p> <p>6x100 tempo / 20" A1</p> <p>4) 100 solo</p> <p><b>TOTAL: 3000m</b></p>	<p><b>TREINO FÍSICA</b></p> <p>1-Exercícios de aquecimento articular</p> <p>2-Exercícios de mobilidade articular</p> <p><b>Parte principal</b></p> <p>1-Extensão de ombros com cotovelo flexionados</p> <p>2-Flexão de ombros com cotovelo estendidos</p> <p>3-Extensão de ombros com cotovelo estendidos</p> <p>4-Extensão de ombros com cotovelo estendidos</p> <p>5-Alongamentos de membros inferiores</p> <p>6-Alongamentos de membros superiores</p> <p>7-Alongamentos de tronco</p> <p>8-Alongamentos de pescoço</p>	<p><b>TREINO FÍSICA</b></p> <p>1) 400 lve</p> <p>2) 1x500 / pé 2x1, 3x1, 0x3 braçadas</p> <p>1x400 perna com pé 200 crawl - 200 costas</p> <p>1x500 crawl A1 / 75"</p> <p>1x500 50 OM - 25 crawl A1-A2</p> <p>3) 100 solo</p> <p><b>TOTAL: 3100m</b></p>	

Handwritten signature

22/fev	23/fev	24/fev	25/fev	26/fev
<p>TEMPO FISICA</p> <p>*44hr festa - 15/100100</p> <p>1) 200 livre - 300 perna 150 livre - 50 cr ping) 300 (25 mão fechada - 25 palmato - 50 3x1)</p> <p>2) 8x20/7/4/50 perna - 50 completo 15-10-100 melhor media (1'30"/1'35"/1'40") 100 sobto</p> <p>3) 4- 2x (8x25m 10. Medley Impar-BB-CT C/pe Par-PT - CR</p> <p>4) 300 livre</p> <p>TOTAL: 4000 - 3000m</p>	<p>Apresentação</p> <p>1-Movimentos de aquecimento articular</p> <p>2-Corda</p> <p>Parte principal</p> <p>1-Resaca externa</p> <p>2-Fração de ombros com cotovelo flexionados</p> <p>3-Abdução de ombros</p> <p>4-Abdução de ombros com cotovelos estendidos</p> <p>5-Intensão de ombros - perna a 90º</p> <p>2-Fronte normal - 15° final, unilateral</p> <p>3-Parafenda com apoio no joelho na barra e estendido</p> <p>4-Paracha normal</p> <p>5-Abdominal com peso - tocando no pé</p> <p>6-Superman isométrico</p> <p>7-Parafendas</p> <p>8-Abdominal oblíquo</p> <p>9-Franchia lateral</p>	<p>TEMPO FISICA</p> <p>*Teste de 6 minutos</p> <p>1) 300 livre</p> <p>3x100 (25 perna - 25 educativo - 50 CR A1-A2)</p> <p>8x25 cr @ 25 - diminuindo br e aumentando a velocidade</p> <p>2) Teste de 6 minutos</p> <p>200 sobto</p> <p>3) 3x (2x200 (200'))</p> <p>1-perna com pé</p> <p>2-CR A1</p> <p>3-C/7m</p> <p>4) 100 sobto</p> <p>TOTAL: 2800m + 7 Teste de 6 minutos</p>	<p>Apresentação</p> <p>1-Movimentos de aquecimento articular</p> <p>2-Corda</p> <p>Parte principal</p> <p>1-Resaca externa</p> <p>2-Fração de ombros com cotovelo flexionados</p> <p>3-Abdução de ombros</p> <p>4-Abdução de ombros com cotovelos estendidos</p> <p>5-Intensão de ombros com cotovelos estendidos</p> <p>1-Abdominal normal - perna a 90º</p> <p>2-Fronte normal - 15° final, unilateral</p> <p>3-Parafenda com apoio no joelho na barra e estendido</p> <p>4-Paracha normal</p> <p>5-Abdominal com peso - tocando no pé</p> <p>6-Superman isométrico</p> <p>7-Parafendas</p> <p>8-Abdominal oblíquo</p> <p>9-Franchia lateral</p>	<p>TEMPO FISICA</p> <p>*Teste de 100m perna</p> <p>3) 400 livre (150 livre - 50 cr 3x1 (perna constante) 200 educativo cr (25 1 br / 25 outro) /50 cr cont. 4x25 pr A1-A2 (20')</p> <p>2) Teste de perna - 100m 400m tempo de crant</p> <p>3) 20x50 CR A1</p> <p>12-CR MD @ 1'</p> <p>8-CR @45/50'</p> <p>4) 300 sobto</p> <p>TOTAL: 2500m</p>
<p>5'</p> <p>2x1'</p> <p>3x 15 rep</p> <p>3x 15 rep</p> <p>3x 15 rep</p> <p>3x 15 rep</p> <p>3x 15 rep</p> <p>30'</p> <p>30' cr lado</p> <p>20 rep</p> <p>20 rep</p> <p>30' cr lado</p> <p>30'</p> <p>20 rep</p>	<p>5'</p> <p>2x1'</p> <p>3x 15 rep</p> <p>3x 15 rep</p> <p>3x 15 rep</p> <p>3x 15 rep</p> <p>3x 15 rep</p> <p>30'</p> <p>30' cr lado</p> <p>20 rep</p> <p>20 rep</p> <p>30' cr lado</p> <p>30'</p> <p>20 rep</p>	<p>5'</p> <p>2x1'</p> <p>3x 15 rep</p> <p>3x 15 rep</p> <p>3x 15 rep</p> <p>3x 15 rep</p> <p>3x 15 rep</p> <p>30'</p> <p>30' cr lado</p> <p>20 rep</p> <p>20 rep</p> <p>30' cr lado</p> <p>30'</p> <p>20 rep</p>	<p>5'</p> <p>2x1'</p> <p>3x 15 rep</p> <p>3x 15 rep</p> <p>3x 15 rep</p> <p>3x 15 rep</p> <p>3x 15 rep</p> <p>30'</p> <p>30' cr lado</p> <p>20 rep</p> <p>20 rep</p> <p>30' cr lado</p> <p>30'</p> <p>20 rep</p>	

Melo Horizonte, 16 de fevereiro 2021.

Ass. Técnico Responsável:

*João Roberto de S. Costa*



29/mar	30/mar	31/mar	31/mar
<p><b>Aquecimento</b></p> <p>1- Exercícios de aquecimento articular</p> <p><b>Para principal</b></p> <p>1- Aquecimento + alongo</p> <p>2- Francha aberta e fechada as pernas</p> <p>3- Hádado de crawl e brocheta em A2</p> <p>4- Corda progressiva</p> <p>1- Suprue + flado</p> <p>2- Corda com abdução de quadril + 3"</p> <p>3- Hádado de costas segurando garrafinha</p> <p>4- Corda progressiva</p> <p>1- SIFF unilateral</p> <p>2- Francha girando o quadril</p> <p>3- Pranchas com tragaça de peito</p> <p>4- Corda progressiva</p>	<p><b>Aquecimento</b></p> <p>1- Exercícios de aquecimento articular</p> <p><b>Para principal</b></p> <p>1- Mobilidade de ombro - rotação interna</p> <p>2- Mobilidade de quadril - rotação interna</p> <p>3- Mobilidade de tronco - leve o braço contanto estabao do peito</p> <p>4- Mobilidade de escapula + quadril + pole</p> <p>5- Francha aberta e fechada com direção do joelho</p> <p>6- Corda com um dos pernas</p> <p>7- Aquecimento com salto curto</p> <p>8- Salto com stramline - pés em posição de saída</p> <p>9- Mobilidade de ombros e escapulas</p> <p>15 col lado</p> <p>40"</p> <p>40"</p> <p>45"</p>	<p><b>Aquecimento</b></p> <p>1- Exercícios de aquecimento articular</p> <p><b>Para principal</b></p> <p>1- Corda</p> <p>2- Francha cimbing</p> <p>3- Francha de legar</p> <p>4- Prancha com com talhão</p> <p>5- Polichinelo</p> <p>6- Ponte (subido e descendo o quadril)</p> <p>7- Corda alternando os pés</p> <p>8- Suprue + flado</p> <p>9- Hádado de crawl</p>	<p><b>Aquecimento</b></p> <p>1- Exercícios de aquecimento articular</p> <p><b>Para principal</b></p> <p>1- Corda</p> <p>2- Francha cimbing</p> <p>3- Francha de legar</p> <p>4- Prancha com com talhão</p> <p>5- Polichinelo</p> <p>6- Ponte (subido e descendo o quadril)</p> <p>7- Corda alternando os pés</p> <p>8- Suprue + flado</p> <p>9- Hádado de crawl</p>
<p>5"</p> <p>40"</p> <p>40"</p> <p>1"</p> <p>40"</p> <p>40"</p> <p>40"</p> <p>45"</p> <p>15 col lado</p> <p>40"</p> <p>40"</p> <p>45"</p>	<p>5"</p> <p>3x 30"</p> <p>3x 30"</p> <p>3x 30"</p> <p>3x 30"</p> <p>3x 30"</p> <p>3x 30"</p> <p>3x 30"</p> <p>3x 10 rep</p> <p>3x 30"</p>	<p>5"</p> <p>3x 30</p> <p>10- 20- 30</p> <p>10- 20- 30</p> <p>10- 20- 30</p> <p>10- 20- 30</p> <p>10- 20- 30</p> <p>10- 20- 30</p> <p>10- 20- 30</p> <p>10- 20- 30</p>	<p>5"</p> <p>3x 30"</p> <p>3x 30"</p> <p>3x 30"</p> <p>3x 30"</p> <p>3x 30"</p> <p>3x 30"</p> <p>3x 10 rep</p> <p>3x 30"</p>

lebo horizonte, 31 de março 2022

*Jefferson S. Resto*

Ass. Técnico Responsável:

PLANO DE TREINO

MODALIDADE:	NATAÇÃO
CATEGORIA:	LIVINGS
TÍTULO RESPONSÁVEL:	COMUNICAZÃO
DATA:	09/04/2014

Data	Conteúdo Teórico	Conteúdo Prático	Objetivo	Materiais	Local	Instituição
09/04/14	ANÁLISE DE VÍDEO - TÉCNICA DE CRAVO	ANÁLISE DE VÍDEO - TÉCNICA DE CRAVO	ANÁLISE DE VÍDEO - TÉCNICA DE CRAVO	ANÁLISE DE VÍDEO - TÉCNICA DE CRAVO	ANÁLISE DE VÍDEO - TÉCNICA DE CRAVO	ANÁLISE DE VÍDEO - TÉCNICA DE CRAVO
09/04/14	ANÁLISE DE VÍDEO - TÉCNICA DE CRAVO	ANÁLISE DE VÍDEO - TÉCNICA DE CRAVO	ANÁLISE DE VÍDEO - TÉCNICA DE CRAVO	ANÁLISE DE VÍDEO - TÉCNICA DE CRAVO	ANÁLISE DE VÍDEO - TÉCNICA DE CRAVO	ANÁLISE DE VÍDEO - TÉCNICA DE CRAVO
09/04/14	ANÁLISE DE VÍDEO - TÉCNICA DE CRAVO	ANÁLISE DE VÍDEO - TÉCNICA DE CRAVO	ANÁLISE DE VÍDEO - TÉCNICA DE CRAVO	ANÁLISE DE VÍDEO - TÉCNICA DE CRAVO	ANÁLISE DE VÍDEO - TÉCNICA DE CRAVO	ANÁLISE DE VÍDEO - TÉCNICA DE CRAVO
09/04/14	ANÁLISE DE VÍDEO - TÉCNICA DE CRAVO	ANÁLISE DE VÍDEO - TÉCNICA DE CRAVO	ANÁLISE DE VÍDEO - TÉCNICA DE CRAVO	ANÁLISE DE VÍDEO - TÉCNICA DE CRAVO	ANÁLISE DE VÍDEO - TÉCNICA DE CRAVO	ANÁLISE DE VÍDEO - TÉCNICA DE CRAVO
09/04/14	ANÁLISE DE VÍDEO - TÉCNICA DE CRAVO	ANÁLISE DE VÍDEO - TÉCNICA DE CRAVO	ANÁLISE DE VÍDEO - TÉCNICA DE CRAVO	ANÁLISE DE VÍDEO - TÉCNICA DE CRAVO	ANÁLISE DE VÍDEO - TÉCNICA DE CRAVO	ANÁLISE DE VÍDEO - TÉCNICA DE CRAVO





PLANO DE TREINO

INSTRUMENTAL: LUTAL  
TÉCNICO RESPONSÁVEL: JOANA DE SOUZA TOSTA  
MUD

Table with 5 columns: 01/mud, 02/mud, 03/mud, 04/mud, 05/mud. Each column contains a list of exercises (e.g., 1. Exercícios de aquecimento articular, 2. Exercícios de mobilidade articular) and their corresponding time allocations. The table is organized into sections: 'ANÁLISE DE VÍDEO - SAÍDAS E VIRADAS', 'REUNIÃO - RETORNO PRESENCIAL', and 'ANÁLISE DE SAQUEAMENTO ARTICULAR'.

11:30h  
12:00h  
12:30h  
13:00h  
13:30h  
14:00h  
14:30h  
15:00h  
15:30h  
16:00h  
16:30h  
17:00h  
17:30h  
18:00h  
18:30h  
19:00h  
19:30h  
20:00h  
20:30h  
21:00h  
TOTAL: 3100 - 4500

Belo Horizonte, 31 de maio, 2021.

Ass: Thiago Ragnoli

*João de S. Costa*







PLANO DE TREINO

MUNICÍPIO: SÃO PAULO
CATEGORIA: JOVENS
NOME DO ATLETA: JOVANA DE SOUZA COSTA

Table with columns for date (02/ago to 31/ago), distance (400m to 5000m), and training notes. Includes details on warm-ups, intervals, and rest periods.

Joanna de S. Costa
Ass. Técnico Responsável





Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

Engenharia e Projetos

PLANO DE TREINO

MODALIDADE	TIPO DE ATIVIDADE	LOCAL	DATA	TEMPO	QUANTIDADE	VALOR	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL
TÊNIS DE MESA	Torneio Individual	SALA DE ESPORTES	10/10/2024	1) 1000 horas - 1000 horas de treinamento	1000	1000	1000	1000000	1000	1000000
				2) 500 horas - 500 horas de treinamento	500	500	500000	500	500000	
				3) 250 horas - 250 horas de treinamento	250	250	250000	250	250000	
TÊNIS DE MESA	Torneio Dupla	SALA DE ESPORTES	10/10/2024	1) 1000 horas - 1000 horas de treinamento	1000	1000	1000	1000000	1000	1000000
				2) 500 horas - 500 horas de treinamento	500	500	500000	500	500000	
				3) 250 horas - 250 horas de treinamento	250	250	250000	250	250000	
TÊNIS DE MESA	Torneio Individual	SALA DE ESPORTES	10/10/2024	1) 1000 horas - 1000 horas de treinamento	1000	1000	1000	1000000	1000	1000000
				2) 500 horas - 500 horas de treinamento	500	500	500000	500	500000	
				3) 250 horas - 250 horas de treinamento	250	250	250000	250	250000	
TÊNIS DE MESA	Torneio Dupla	SALA DE ESPORTES	10/10/2024	1) 1000 horas - 1000 horas de treinamento	1000	1000	1000	1000000	1000	1000000
				2) 500 horas - 500 horas de treinamento	500	500	500000	500	500000	
				3) 250 horas - 250 horas de treinamento	250	250	250000	250	250000	
TÊNIS DE MESA	Torneio Individual	SALA DE ESPORTES	10/10/2024	1) 1000 horas - 1000 horas de treinamento	1000	1000	1000	1000000	1000	1000000
				2) 500 horas - 500 horas de treinamento	500	500	500000	500	500000	
				3) 250 horas - 250 horas de treinamento	250	250	250000	250	250000	
TÊNIS DE MESA	Torneio Dupla	SALA DE ESPORTES	10/10/2024	1) 1000 horas - 1000 horas de treinamento	1000	1000	1000	1000000	1000	1000000
				2) 500 horas - 500 horas de treinamento	500	500	500000	500	500000	
				3) 250 horas - 250 horas de treinamento	250	250	250000	250	250000	

Ass: Treinador Responsável

*Assinatura manuscrita*









PLANO DE TIPO

Item	Descrição	Quantidade	Valor Unitário	Valor Total	Observações
01	1200	1	13000,00	13000,00	1200 - 1200
02	1000	1	10000,00	10000,00	1000 - 1000
03	1100	1	11000,00	11000,00	1100 - 1100
04	1300	1	13000,00	13000,00	1300 - 1300
05	1400	1	14000,00	14000,00	1400 - 1400
06	1500	1	15000,00	15000,00	1500 - 1500
07	1600	1	16000,00	16000,00	1600 - 1600
08	1700	1	17000,00	17000,00	1700 - 1700
09	1800	1	18000,00	18000,00	1800 - 1800
10	1900	1	19000,00	19000,00	1900 - 1900
11	2000	1	20000,00	20000,00	2000 - 2000
12	2100	1	21000,00	21000,00	2100 - 2100
13	2200	1	22000,00	22000,00	2200 - 2200
14	2300	1	23000,00	23000,00	2300 - 2300
15	2400	1	24000,00	24000,00	2400 - 2400
16	2500	1	25000,00	25000,00	2500 - 2500
17	2600	1	26000,00	26000,00	2600 - 2600
18	2700	1	27000,00	27000,00	2700 - 2700
19	2800	1	28000,00	28000,00	2800 - 2800
20	2900	1	29000,00	29000,00	2900 - 2900
21	3000	1	30000,00	30000,00	3000 - 3000
22	3100	1	31000,00	31000,00	3100 - 3100
23	3200	1	32000,00	32000,00	3200 - 3200
24	3300	1	33000,00	33000,00	3300 - 3300
25	3400	1	34000,00	34000,00	3400 - 3400
26	3500	1	35000,00	35000,00	3500 - 3500
27	3600	1	36000,00	36000,00	3600 - 3600
28	3700	1	37000,00	37000,00	3700 - 3700
29	3800	1	38000,00	38000,00	3800 - 3800
30	3900	1	39000,00	39000,00	3900 - 3900
31	4000	1	40000,00	40000,00	4000 - 4000
32	4100	1	41000,00	41000,00	4100 - 4100
33	4200	1	42000,00	42000,00	4200 - 4200
34	4300	1	43000,00	43000,00	4300 - 4300
35	4400	1	44000,00	44000,00	4400 - 4400
36	4500	1	45000,00	45000,00	4500 - 4500
37	4600	1	46000,00	46000,00	4600 - 4600
38	4700	1	47000,00	47000,00	4700 - 4700
39	4800	1	48000,00	48000,00	4800 - 4800
40	4900	1	49000,00	49000,00	4900 - 4900
41	5000	1	50000,00	50000,00	5000 - 5000
42	5100	1	51000,00	51000,00	5100 - 5100
43	5200	1	52000,00	52000,00	5200 - 5200
44	5300	1	53000,00	53000,00	5300 - 5300
45	5400	1	54000,00	54000,00	5400 - 5400
46	5500	1	55000,00	55000,00	5500 - 5500
47	5600	1	56000,00	56000,00	5600 - 5600
48	5700	1	57000,00	57000,00	5700 - 5700
49	5800	1	58000,00	58000,00	5800 - 5800
50	5900	1	59000,00	59000,00	5900 - 5900
51	6000	1	60000,00	60000,00	6000 - 6000
52	6100	1	61000,00	61000,00	6100 - 6100
53	6200	1	62000,00	62000,00	6200 - 6200
54	6300	1	63000,00	63000,00	6300 - 6300
55	6400	1	64000,00	64000,00	6400 - 6400
56	6500	1	65000,00	65000,00	6500 - 6500
57	6600	1	66000,00	66000,00	6600 - 6600
58	6700	1	67000,00	67000,00	6700 - 6700
59	6800	1	68000,00	68000,00	6800 - 6800
60	6900	1	69000,00	69000,00	6900 - 6900
61	7000	1	70000,00	70000,00	7000 - 7000
62	7100	1	71000,00	71000,00	7100 - 7100
63	7200	1	72000,00	72000,00	7200 - 7200
64	7300	1	73000,00	73000,00	7300 - 7300
65	7400	1	74000,00	74000,00	7400 - 7400
66	7500	1	75000,00	75000,00	7500 - 7500
67	7600	1	76000,00	76000,00	7600 - 7600
68	7700	1	77000,00	77000,00	7700 - 7700
69	7800	1	78000,00	78000,00	7800 - 7800
70	7900	1	79000,00	79000,00	7900 - 7900
71	8000	1	80000,00	80000,00	8000 - 8000
72	8100	1	81000,00	81000,00	8100 - 8100
73	8200	1	82000,00	82000,00	8200 - 8200
74	8300	1	83000,00	83000,00	8300 - 8300
75	8400	1	84000,00	84000,00	8400 - 8400
76	8500	1	85000,00	85000,00	8500 - 8500
77	8600	1	86000,00	86000,00	8600 - 8600
78	8700	1	87000,00	87000,00	8700 - 8700
79	8800	1	88000,00	88000,00	8800 - 8800
80	8900	1	89000,00	89000,00	8900 - 8900
81	9000	1	90000,00	90000,00	9000 - 9000
82	9100	1	91000,00	91000,00	9100 - 9100
83	9200	1	92000,00	92000,00	9200 - 9200
84	9300	1	93000,00	93000,00	9300 - 9300
85	9400	1	94000,00	94000,00	9400 - 9400
86	9500	1	95000,00	95000,00	9500 - 9500
87	9600	1	96000,00	96000,00	9600 - 9600
88	9700	1	97000,00	97000,00	9700 - 9700
89	9800	1	98000,00	98000,00	9800 - 9800
90	9900	1	99000,00	99000,00	9900 - 9900
91	10000	1	100000,00	100000,00	10000 - 10000

COMENTÁRIO - 1. IMPRENDIMENTOS INTERNA A SERVIDOR

Assinatura do Técnico Responsável

Data: 28 de Fevereiro de 2011



**MACKENZIE**  
ESPORTE CLUBE

[WWW.MACKENZIEBH.COM.BR](http://WWW.MACKENZIEBH.COM.BR)

# JUNIOR

(31) 3223-2611

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




**1793**

Reunião inicial para passar para os atletas como serão realizados o treino online, quais seus objetivos e o que esperamos deles.

Main table with columns for '04/mai', '05/mai', '06/mai', '07/mai', '08/mai', '09/mai', '10/mai', '11/mai', '12/mai', '13/mai', '14/mai', '15/mai', '16/mai', '17/mai', '18/mai', '19/mai', '20/mai', '21/mai', '22/mai', '23/mai', '24/mai', '25/mai', '26/mai', '27/mai', '28/mai', '29/mai', '30/mai', '31/mai'. Each cell contains training details, exercises, and dates.





15'	17'	22/Jun	23/Jun	24/Jun	25/Jun	26/Jun	27'
14. Corrida - 40m x 10m Veloz e calma Conexão Final	15. Corrida - 40m x 10m Veloz e calma Conexão Final	<p><b>Exercícios de aquecimento articular</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ligação de tronco com os braços na linha dos ombros</li> <li>2. Flexão dos 2x1 braços para trás e para frente</li> <li>3. Movimento de tronco para trás e para frente com apoio da cabeça nos braços estendidos</li> <li>4. Chute alto tocando com a mão contrária</li> <li>5. Flexões e flexão de quadril</li> <li>6. Giro de tornozelo</li> <li>7. Abdução e extensão de tronco - flexão e extensão horizontal</li> <li>8. Abdução de tronco com os braços para trás e criação de antipasto</li> </ol> <p><b>Trabalho técnico (estático)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Movimento de rotação em pé com uma das pernas</li> <li>2. Movimento de rotação em pé com uma das pernas - 45°</li> <li>3. Flexões com tronco inclinado (sem material)</li> <li>4. Flexões com tronco inclinado (na gama elástica)</li> </ol> <p><b>Para avaliar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercício de salto com corda</li> <li>- Serão realizados e corrigidos os movimentos</li> </ul> <p><b>Veloz e calma</b> Conexão Final</p>	<p><b>Aquecimento articular</b></p> <p><b>Exercícios de mobilidade</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mobilidade de punho com os dedos para frente - espaldado médio, espaldado baixo</li> <li>2. Mobilidade de punho com o dedo indicador e polegar para cima e para baixo - movimento para a esquerda</li> <li>3. Mobilidade de quadril anterior e posterior - 90° de flexão</li> <li>4. Movimento de tronco - extensão de ombro</li> <li>5. Sentando na ponta do báculo - usar os pés para cima e voltar</li> </ol> <p><b>Exercícios com basculante</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Usamos esse movimento para realizar uma conexão com os atletes. Sendo dados flexões com tronco e participação na atividade (movimento e comprometimento).</li> <li>2. Será utilizado o feedback dos atletes com relação aos treinos online no mês de junho. O que será enviado, criticas, elogios, sugestões e o que esperamos de julho.</li> </ol> <p><b>Aquecimento para preparação física</b></p> <p>Realizaremos exercícios preparatórios com o intuito de preparar o corpo dos atletas para a atividade da preparação física que começará após o nosso treino. Dependendo do tempo</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aquecimento articular</li> <li>2. Abanar braços</li> <li>3. Abanar braços</li> </ol> <p><b>Conexão Final</b></p>	<p><b>3. Quiz - Prova de coral</b></p> 	<p><b>1- Treino teórico - Quiz - Saídas</b></p> 	<p><b>1- Aula prática e teórica de Yoga - Professora Julia Rolito</b></p> 	<p><b>25/Jun</b></p> <p>24:10 24:10 24:10 24:10 24:10 24:10 24:10 24:10 24:10 24:10 24:10 24:10 24:10 24:10</p> <p><b>26/Jun</b></p> <p>23:30 18:30 20:30 12:30 10:30 8:30 10:30 9:30 9:30 2'</p> <p><b>Aquecimento articular</b> <b>Exercícios de mobilidade</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. "Voz e glúteu"</li> <li>2. Mobilidade de punho com o dedo indicador e polegar para cima e para baixo - movimento para a esquerda</li> <li>3. Mobilidade de quadril e péto - ventral</li> <li>4. Mobilidade de tornozelo na parede</li> </ol> <p><b>Trabalho técnico com basculante</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bracada de tronco em A1</li> <li>2. Bracada de tronco em A2</li> <li>3. Bracada de tronco em A3</li> <li>4. Bracada de tronco em A4</li> <li>5. Bracada de tronco em A5</li> <li>6. Bracada de tronco em A6</li> <li>7. Bracada de tronco em A7</li> <li>8. Bracada de tronco em A8</li> <li>9. Bracada de tronco em A9</li> <li>10. Bracada de tronco em A10</li> <li>11. Bracada de tronco em A11</li> <li>12. Bracada de tronco em A12</li> </ol> <p><b>Atividade com corda</b> Saltar da maneira que preferir pelo período da música tocada (Música de 3m 30s)</p> <p><b>Veloz e calma</b></p>
16. Corrida - 40m x 10m Veloz e calma Conexão Final	17. Corrida - 40m x 10m Veloz e calma Conexão Final	<p><b>Aquecimento articular</b></p> <p><b>Exercícios de mobilidade</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mobilidade de punho com os dedos para frente - espaldado médio, espaldado baixo</li> <li>2. Mobilidade de punho com o dedo indicador e polegar para cima e para baixo - movimento para a esquerda</li> <li>3. Mobilidade de quadril anterior e posterior - 90° de flexão</li> <li>4. Movimento de tronco - extensão de ombro</li> <li>5. Sentando na ponta do báculo - usar os pés para cima e voltar</li> </ol> <p><b>Exercícios com basculante</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Usamos esse movimento para realizar uma conexão com os atletes. Sendo dados flexões com tronco e participação na atividade (movimento e comprometimento).</li> <li>2. Será utilizado o feedback dos atletes com relação aos treinos online no mês de junho. O que será enviado, criticas, elogios, sugestões e o que esperamos de julho.</li> </ol> <p><b>Aquecimento para preparação física</b></p> <p>Realizaremos exercícios preparatórios com o intuito de preparar o corpo dos atletas para a atividade da preparação física que começará após o nosso treino. Dependendo do tempo</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aquecimento articular</li> <li>2. Abanar braços</li> <li>3. Abanar braços</li> </ol> <p><b>Conexão Final</b></p>	<p><b>27/Jun</b></p> <p>24:10 24:10 24:10 24:10 24:10 24:10 24:10 24:10 24:10 24:10 24:10 24:10 24:10 24:10</p> <p><b>28/Jun</b></p> <p>23:30 18:30 20:30 12:30 10:30 8:30 10:30 9:30 9:30 2'</p> <p><b>Aquecimento articular</b> <b>Exercícios de mobilidade</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. "Voz e glúteu"</li> <li>2. Mobilidade de punho com o dedo indicador e polegar para cima e para baixo - movimento para a esquerda</li> <li>3. Mobilidade de quadril e péto - ventral</li> <li>4. Mobilidade de tornozelo na parede</li> </ol> <p><b>Trabalho técnico com basculante</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bracada de tronco em A1</li> <li>2. Bracada de tronco em A2</li> <li>3. Bracada de tronco em A3</li> <li>4. Bracada de tronco em A4</li> <li>5. Bracada de tronco em A5</li> <li>6. Bracada de tronco em A6</li> <li>7. Bracada de tronco em A7</li> <li>8. Bracada de tronco em A8</li> <li>9. Bracada de tronco em A9</li> <li>10. Bracada de tronco em A10</li> <li>11. Bracada de tronco em A11</li> <li>12. Bracada de tronco em A12</li> </ol> <p><b>Atividade com corda</b> Saltar da maneira que preferir pelo período da música tocada (Música de 3m 30s)</p> <p><b>Veloz e calma</b></p>				



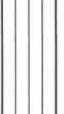




24/ago	27/ago	28/ago	29/ago	30/ago	31/ago				
<p><b>Apresentação</b></p> <p>1. Exercícios articulares 2. Exercícios para aquecimento corporal 3.1 Cordão no lugar 3.2.1. Círculo 3.3.1. Movimento</p> <p><b>Pera principal - Adução / Abdução - flexão</b></p> <p>1. Movimento com apoio na cabeça 2. Movimento com apoio na cabeça 3. Movimento com apoio na cabeça 4. Movimento com apoio na cabeça 5. Movimento com apoio na cabeça</p> <p><b>Verbas e salaria</b> Convênios Fiel</p>	<p><b>Apresentação</b></p> <p>1. Exercícios articulares 2. Exercícios de mobilidade articular 3. Cordão</p> <p><b>Pera principal - Adução / Abdução - flexão</b></p> <p>1. Movimento com apoio na cabeça 2. Movimento com apoio na cabeça 3. Movimento com apoio na cabeça 4. Movimento com apoio na cabeça 5. Movimento com apoio na cabeça</p> <p><b>Verbas e salaria</b> Convênios Fiel</p>	<p><b>Apresentação</b></p> <p>1. Exercícios de aquecimento articular 2. Exercícios de mobilidade articular 3. Exercícios diversos de aquecimento</p> <p><b>Pera principal - Adução / Abdução - flexão</b></p> <p>1. Movimento com apoio na cabeça 2. Movimento com apoio na cabeça 3. Movimento com apoio na cabeça 4. Movimento com apoio na cabeça 5. Movimento com apoio na cabeça</p> <p><b>Verbas e salaria</b> Convênios Fiel</p>	<p><b>Apresentação</b></p> <p>1. Exercícios de aquecimento articular 2. Exercícios de mobilidade articular 3. Cordão</p> <p><b>Pera principal - Adução / Abdução - flexão</b></p> <p>1. Movimento com apoio na cabeça 2. Movimento com apoio na cabeça 3. Movimento com apoio na cabeça 4. Movimento com apoio na cabeça 5. Movimento com apoio na cabeça</p> <p><b>Verbas e salaria</b> Convênios Fiel</p>	<p><b>Apresentação</b></p> <p>1. Exercícios articulares 2. Exercícios para aquecimento corporal 3.1 Cordão no lugar 3.2.1. Círculo 3.3.1. Movimento</p> <p><b>Pera principal - Adução / Abdução - flexão</b></p> <p>1. Movimento com apoio na cabeça 2. Movimento com apoio na cabeça 3. Movimento com apoio na cabeça 4. Movimento com apoio na cabeça 5. Movimento com apoio na cabeça</p> <p><b>Verbas e salaria</b> Convênios Fiel</p>	<p><b>Qual dos Exames</b></p> <p>Para fixar o ritmo da competição interna - Oito de paradas, as equipes foram responsáveis de selecionar um valor de paradas e o ritmo de paradas para o jogo. A pontuação individual vale para o jogo e o jogo e o jogo.</p> <p><b>Convênios Fiel</b></p> <p>1. Movimento com apoio na cabeça 2. Movimento com apoio na cabeça 3. Movimento com apoio na cabeça 4. Movimento com apoio na cabeça 5. Movimento com apoio na cabeça</p>	<p><b>Apresentação</b></p> <p>Exercícios de aquecimento articular Pera principal - Adução / Abdução - flexão 1.1. Cordão normal 1.2. Cordão normal 1.3. Cordão normal 1.4. Cordão normal</p> <p>2. Movimento com apoio na cabeça 3. Movimento com apoio na cabeça 4. Movimento com apoio na cabeça 5. Movimento com apoio na cabeça 6. Movimento com apoio na cabeça 7. Movimento com apoio na cabeça 8. Movimento com apoio na cabeça 9. Movimento com apoio na cabeça 10. Movimento com apoio na cabeça</p> <p><b>Verbas e salaria</b> Convênios Fiel</p>	<p><b>Apresentação</b></p> <p>1. Exercícios de aquecimento articular 2. Exercícios de mobilidade articular 3. Exercícios diversos de aquecimento</p> <p><b>Pera principal - Adução / Abdução - flexão</b></p> <p>1. Movimento com apoio na cabeça 2. Movimento com apoio na cabeça 3. Movimento com apoio na cabeça 4. Movimento com apoio na cabeça 5. Movimento com apoio na cabeça</p> <p><b>Verbas e salaria</b> Convênios Fiel</p>	<p><b>Apresentação</b></p> <p>1. Exercícios de aquecimento articular 2. Exercícios de mobilidade articular 3. Cordão</p> <p><b>Pera principal - Adução / Abdução - flexão</b></p> <p>1. Movimento com apoio na cabeça 2. Movimento com apoio na cabeça 3. Movimento com apoio na cabeça 4. Movimento com apoio na cabeça 5. Movimento com apoio na cabeça</p> <p><b>Verbas e salaria</b> Convênios Fiel</p>	<p><b>Apresentação</b></p> <p>1. Exercícios articulares 2. Exercícios para aquecimento corporal 3.1 Cordão no lugar 3.2.1. Círculo 3.3.1. Movimento</p> <p><b>Pera principal - Adução / Abdução - flexão</b></p> <p>1. Movimento com apoio na cabeça 2. Movimento com apoio na cabeça 3. Movimento com apoio na cabeça 4. Movimento com apoio na cabeça 5. Movimento com apoio na cabeça</p> <p><b>Verbas e salaria</b> Convênios Fiel</p>
<p><b>DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE</b></p> <p><b>TALENTO NA ATIVIDADE</b></p>									
<p><b>Verbas e salaria</b></p> <p><b>Convênios Fiel</b></p>									
<p><b>Verbas e salaria</b></p> <p><b>Convênios Fiel</b></p>									
<p><b>Verbas e salaria</b></p> <p><b>Convênios Fiel</b></p>									
<p><b>Verbas e salaria</b></p> <p><b>Convênios Fiel</b></p>									
<p><b>Verbas e salaria</b></p> <p><b>Convênios Fiel</b></p>									
<p><b>Verbas e salaria</b></p> <p><b>Convênios Fiel</b></p>									

PLANO DE TREINO

MOSNIDADE:	MATIAÇÃO
CATEGORIA:	JUNIOR
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	ADRIANA DE SOUZA TOSTA
MÊS:	SETEMBRO



	07/1set	08/1set	09/1set	10/1set	11/1set	12/1set	13/1set	14/1set	15/1set	16/1set	17/1set	18/1set
	<p><b>Aquecimento</b></p> <p>1. Exercícios de aquecimento articular</p> <p>2. Exercícios de mobilidade articular</p> <p>3. Exercícios dinâmicos</p> <p><b>Parte principal - Força</b></p> <p>1. Corrida lateral</p> <p>2. Corrida lateral com salto</p> <p>3. Alínea as pernas ao passar pelos copos e unis as pernas entre eles</p> <p>4. Passado por cima dos copos com elevação de poelhos</p> <p>5. Saltado entre os copos encostando a mão no chão e levando ele para cima</p> <p>6. Passado lateral em 1/2 zar entre os copos</p> <p>7. Escalada</p> <p>8. 1/2 zar com um pé só</p> <p><b>Volta a calma</b></p> <p>Correção final</p>	<p><b>Aquecimento</b></p> <p>1. Exercícios de aquecimento articular</p> <p>2. Exercícios de mobilidade articular</p> <p>3. Exercícios dinâmicos de aquecimento</p> <p><b>Parte principal - Força de bordado</b></p> <p>1. Alongamento - mãos apoiadas em uma cadeira, levantar o péto</p> <p>2. Forçar a cadeira unindo o apoio - afastado de grande dorsal</p> <p>3. Apoio - primeira fase da brachada com elástico</p> <p>4. Apoio - segunda fase da brachada com elástico</p> <p>5. Condição de base para brachada com modulação em pé</p> <p>12 rep 10 pedras</p> <p><b>Volta a calma</b></p> <p>Correção final</p>	<p><b>Aquecimento</b></p> <p>1. Exercícios de aquecimento articular</p> <p>2. Exercícios de mobilidade articular</p> <p><b>Parte principal - Mobilidade com bordado</b></p> <p>1. Esparrado o bordado com as mãos, acima da cabeça, leve lo de um lado para o outro com movimento de tronco.</p> <p>2. Igual ao número 1, mas permanecer com a cabeça parada, só ombros e tronco movimentam.</p> <p>3. Posição inicial igual ao número 1, leve o bordado da frente para tr</p> <p>4. Igual ao número 3, mas leve de trás ate encostar na parede</p> <p>5. Realizar o movimento de rotação de ombros desentruando um b</p> <p>6. Realizar arado com uma das pernas e levantar o bordado na linha dos ombros, alinhado com o corpo.</p> <p>7. Realizar o movimento de rotação de ombros e colocar o bordado na frente dos ombros e em seguida apoiado nele.</p> <p>8. Realizar o movimento de tronco com o bordado na frente dos ombros</p> <p>9. Realizar movimento de brachada de costas</p> <p>10. Realizar movimento de brachada de costas</p> <p>11. Brachada de costal</p> <p>11.1. Brachada de costal</p> <p>11.2. Brachada de costal</p> <p>11.3. Brachada livre</p> <p><b>Volta a calma</b></p> <p>Correção final</p>	<p><b>Aquecimento</b></p> <p>1. Exercícios de aquecimento articular</p> <p>2. Exercícios de mobilidade articular</p> <p><b>Parte principal - Força</b></p> <p>1. Corrida lateral</p> <p>2. Polichinho</p> <p>3. Abdominal alongado as pernas</p> <p>4. Abdominal situp</p> <p>5. Alongamento alongado peso</p> <p>6. Alongamento alongado</p> <p>7. Corrida lateral</p> <p>8. Dorsal Alternado</p> <p>9. Treino no banco</p> <p>10. Treino com flexão</p> <p>11. Treino com salto</p> <p>12. Bicicleta</p> <p><b>Parte Lidas - Mobilidade de along</b></p> <p>13. Ao sinal os atletas deverão procurar os objetos solicitados e trazer o mais rápido possível.</p> <p><b>Volta a calma</b></p> <p>Correção final</p>	<p><b>Aquecimento</b></p> <p>1. Exercícios de aquecimento articular</p> <p>2. Exercícios de mobilidade articular</p> <p><b>Parte principal - Força</b></p> <p>1. Corrida lateral</p> <p>2. Polichinho</p> <p>3. Abdominal alongado as pernas</p> <p>4. Abdominal situp</p> <p>5. Alongamento alongado peso</p> <p>6. Alongamento alongado</p> <p>7. Corrida lateral</p> <p>8. Dorsal Alternado</p> <p>9. Treino no banco</p> <p>10. Treino com flexão</p> <p>11. Treino com salto</p> <p>12. Bicicleta</p> <p><b>Parte Lidas - Bicicleta do Gogo</b></p> <p>Ao sinal os atletas deverão procurar os objetos solicitados e trazer o mais rápido possível.</p> <p><b>Volta a calma</b></p> <p>Correção final</p>	<p><b>Aquecimento</b></p> <p>1. Exercícios de aquecimento articular</p> <p>2. Exercícios de mobilidade articular</p> <p><b>Parte principal - Força</b></p> <p>1. Corrida lateral</p> <p>2. Polichinho</p> <p>3. Abdominal alongado as pernas</p> <p>4. Abdominal situp</p> <p>5. Alongamento alongado peso</p> <p>6. Alongamento alongado</p> <p>7. Corrida lateral</p> <p>8. Dorsal Alternado</p> <p>9. Treino no banco</p> <p>10. Treino com flexão</p> <p>11. Treino com salto</p> <p>12. Bicicleta</p> <p><b>Parte Lidas - Bicicleta do Gogo</b></p> <p>Ao sinal os atletas deverão procurar os objetos solicitados e trazer o mais rápido possível.</p> <p><b>Volta a calma</b></p> <p>Correção final</p>	<p><b>Aquecimento</b></p> <p>1. Exercícios de aquecimento articular</p> <p>2. Exercícios de mobilidade articular</p> <p><b>Parte principal - Força</b></p> <p>1. Corrida lateral</p> <p>2. Polichinho</p> <p>3. Abdominal alongado as pernas</p> <p>4. Abdominal situp</p> <p>5. Alongamento alongado peso</p> <p>6. Alongamento alongado</p> <p>7. Corrida lateral</p> <p>8. Dorsal Alternado</p> <p>9. Treino no banco</p> <p>10. Treino com flexão</p> <p>11. Treino com salto</p> <p>12. Bicicleta</p> <p><b>Parte Lidas - Bicicleta do Gogo</b></p> <p>Ao sinal os atletas deverão procurar os objetos solicitados e trazer o mais rápido possível.</p> <p><b>Volta a calma</b></p> <p>Correção final</p>	<p><b>Aquecimento</b></p> <p>1. Exercícios de aquecimento articular</p> <p>2. Exercícios de mobilidade articular</p> <p><b>Parte principal - Força</b></p> <p>1. Corrida lateral</p> <p>2. Polichinho</p> <p>3. Abdominal alongado as pernas</p> <p>4. Abdominal situp</p> <p>5. Alongamento alongado peso</p> <p>6. Alongamento alongado</p> <p>7. Corrida lateral</p> <p>8. Dorsal Alternado</p> <p>9. Treino no banco</p> <p>10. Treino com flexão</p> <p>11. Treino com salto</p> <p>12. Bicicleta</p> <p><b>Parte Lidas - Bicicleta do Gogo</b></p> <p>Ao sinal os atletas deverão procurar os objetos solicitados e trazer o mais rápido possível.</p> <p><b>Volta a calma</b></p> <p>Correção final</p>	<p><b>Aquecimento</b></p> <p>1. Exercícios de aquecimento articular</p> <p>2. Exercícios de mobilidade articular</p> <p><b>Parte principal - Força</b></p> <p>1. Corrida lateral</p> <p>2. Polichinho</p> <p>3. Abdominal alongado as pernas</p> <p>4. Abdominal situp</p> <p>5. Alongamento alongado peso</p> <p>6. Alongamento alongado</p> <p>7. Corrida lateral</p> <p>8. Dorsal Alternado</p> <p>9. Treino no banco</p> <p>10. Treino com flexão</p> <p>11. Treino com salto</p> <p>12. Bicicleta</p> <p><b>Parte Lidas - Bicicleta do Gogo</b></p> <p>Ao sinal os atletas deverão procurar os objetos solicitados e trazer o mais rápido possível.</p> <p><b>Volta a calma</b></p> <p>Correção final</p>	<p><b>Aquecimento</b></p> <p>1. Exercícios de aquecimento articular</p> <p>2. Exercícios de mobilidade articular</p> <p><b>Parte principal - Força</b></p> <p>1. Corrida lateral</p> <p>2. Polichinho</p> <p>3. Abdominal alongado as pernas</p> <p>4. Abdominal situp</p> <p>5. Alongamento alongado peso</p> <p>6. Alongamento alongado</p> <p>7. Corrida lateral</p> <p>8. Dorsal Alternado</p> <p>9. Treino no banco</p> <p>10. Treino com flexão</p> <p>11. Treino com salto</p> <p>12. Bicicleta</p> <p><b>Parte Lidas - Bicicleta do Gogo</b></p> <p>Ao sinal os atletas deverão procurar os objetos solicitados e trazer o mais rápido possível.</p> <p><b>Volta a calma</b></p> <p>Correção final</p>	<p><b>Aquecimento</b></p> <p>1. Exercícios de aquecimento articular</p> <p>2. Exercícios de mobilidade articular</p> <p><b>Parte principal - Força</b></p> <p>1. Corrida lateral</p> <p>2. Polichinho</p> <p>3. Abdominal alongado as pernas</p> <p>4. Abdominal situp</p> <p>5. Alongamento alongado peso</p> <p>6. Alongamento alongado</p> <p>7. Corrida lateral</p> <p>8. Dorsal Alternado</p> <p>9. Treino no banco</p> <p>10. Treino com flexão</p> <p>11. Treino com salto</p> <p>12. Bicicleta</p> <p><b>Parte Lidas - Bicicleta do Gogo</b></p> <p>Ao sinal os atletas deverão procurar os objetos solicitados e trazer o mais rápido possível.</p> <p><b>Volta a calma</b></p> <p>Correção final</p>	<p><b>Aquecimento</b></p> <p>1. Exercícios de aquecimento articular</p> <p>2. Exercícios de mobilidade articular</p> <p><b>Parte principal - Força</b></p> <p>1. Corrida lateral</p> <p>2. Polichinho</p> <p>3. Abdominal alongado as pernas</p> <p>4. Abdominal situp</p> <p>5. Alongamento alongado peso</p> <p>6. Alongamento alongado</p> <p>7. Corrida lateral</p> <p>8. Dorsal Alternado</p> <p>9. Treino no banco</p> <p>10. Treino com flexão</p> <p>11. Treino com salto</p> <p>12. Bicicleta</p> <p><b>Parte Lidas - Bicicleta do Gogo</b></p> <p>Ao sinal os atletas deverão procurar os objetos solicitados e trazer o mais rápido possível.</p> <p><b>Volta a calma</b></p> <p>Correção final</p>





PLANO DE TREINO

MODALIDADE: **ARTISTICO**  
 CATEGORIA: **GRANDE MESTRE**  
 NOME DO RESPONSÁVEL: **ADRIANA DE SOUZA COSTA**  
 ENDEREÇO: **OUTUBRO**



Segunda-feira 02/out	Terça-feira 03/out	Quarta-feira 04/out	Quinta-feira 05/out	Sexta-feira 06/out	Sábado 07/out	Domingo 08/out	Segunda-feira 09/out
<p><b>Aquecimento</b></p> <p>1. Exercícios de aquecimento articular 2. Exercícios de mobilidade</p> <p><b>Parte principal</b></p> <p>1. Polichinho 2. Corrida lateral 3. Corrida lateral com passo no pé 4. Abdução lateral com peso 5. Abdução lateral com peso 6. Abdução lateral com peso 7. Abdução lateral com peso 8. Abdução lateral com peso 9. Abdução lateral com peso 10. Abdução lateral com peso</p> <p><b>Volta a calma</b></p> <p>1. Relaxamento</p>	<p><b>Aquecimento</b></p> <p>1. Exercícios de aquecimento articular 2. Exercícios de mobilidade</p> <p><b>Parte principal</b></p> <p>1. Polichinho 2. Corrida lateral 3. Corrida lateral com passo no pé 4. Abdução lateral com peso 5. Abdução lateral com peso 6. Abdução lateral com peso 7. Abdução lateral com peso 8. Abdução lateral com peso 9. Abdução lateral com peso 10. Abdução lateral com peso</p> <p><b>Volta a calma</b></p> <p>1. Relaxamento</p>	<p><b>Aquecimento</b></p> <p>1. Exercícios de aquecimento articular 2. Exercícios de mobilidade</p> <p><b>Parte principal</b></p> <p>1. Polichinho 2. Corrida lateral 3. Corrida lateral com passo no pé 4. Abdução lateral com peso 5. Abdução lateral com peso 6. Abdução lateral com peso 7. Abdução lateral com peso 8. Abdução lateral com peso 9. Abdução lateral com peso 10. Abdução lateral com peso</p> <p><b>Volta a calma</b></p> <p>1. Relaxamento</p>	<p><b>Aquecimento</b></p> <p>1. Exercícios de aquecimento articular 2. Exercícios de mobilidade</p> <p><b>Parte principal</b></p> <p>1. Polichinho 2. Corrida lateral 3. Corrida lateral com passo no pé 4. Abdução lateral com peso 5. Abdução lateral com peso 6. Abdução lateral com peso 7. Abdução lateral com peso 8. Abdução lateral com peso 9. Abdução lateral com peso 10. Abdução lateral com peso</p> <p><b>Volta a calma</b></p> <p>1. Relaxamento</p>	<p><b>Aquecimento</b></p> <p>1. Exercícios de aquecimento articular 2. Exercícios de mobilidade</p> <p><b>Parte principal</b></p> <p>1. Polichinho 2. Corrida lateral 3. Corrida lateral com passo no pé 4. Abdução lateral com peso 5. Abdução lateral com peso 6. Abdução lateral com peso 7. Abdução lateral com peso 8. Abdução lateral com peso 9. Abdução lateral com peso 10. Abdução lateral com peso</p> <p><b>Volta a calma</b></p> <p>1. Relaxamento</p>	<p><b>Aquecimento</b></p> <p>1. Exercícios de aquecimento articular 2. Exercícios de mobilidade</p> <p><b>Parte principal</b></p> <p>1. Polichinho 2. Corrida lateral 3. Corrida lateral com passo no pé 4. Abdução lateral com peso 5. Abdução lateral com peso 6. Abdução lateral com peso 7. Abdução lateral com peso 8. Abdução lateral com peso 9. Abdução lateral com peso 10. Abdução lateral com peso</p> <p><b>Volta a calma</b></p> <p>1. Relaxamento</p>	<p><b>Aquecimento</b></p> <p>1. Exercícios de aquecimento articular 2. Exercícios de mobilidade</p> <p><b>Parte principal</b></p> <p>1. Polichinho 2. Corrida lateral 3. Corrida lateral com passo no pé 4. Abdução lateral com peso 5. Abdução lateral com peso 6. Abdução lateral com peso 7. Abdução lateral com peso 8. Abdução lateral com peso 9. Abdução lateral com peso 10. Abdução lateral com peso</p> <p><b>Volta a calma</b></p> <p>1. Relaxamento</p>	<p><b>Aquecimento</b></p> <p>1. Exercícios de aquecimento articular 2. Exercícios de mobilidade</p> <p><b>Parte principal</b></p> <p>1. Polichinho 2. Corrida lateral 3. Corrida lateral com passo no pé 4. Abdução lateral com peso 5. Abdução lateral com peso 6. Abdução lateral com peso 7. Abdução lateral com peso 8. Abdução lateral com peso 9. Abdução lateral com peso 10. Abdução lateral com peso</p> <p><b>Volta a calma</b></p> <p>1. Relaxamento</p>
<p><b>PALESTRA COM JULIA FOLETTO -</b></p> <p><b>YOGA PARA ATLETAS</b></p>							<p><b>PALESTRA COM JULIA MACHADO -</b></p> <p><b>TREINOS</b></p>
<p><b>PALESTRA COM JULIANA FRAGA -</b></p> <p><b>PSICOLOGIA DO ESPORTE - RETORNO AOS TREINOS</b></p>							<p><b>TREINO PSICINA</b></p>
<p><b>REUNIÃO PARA O RETORNO PRESENCIAL</b></p>							<p><b>REUNIÃO PARA O RETORNO</b></p>
<p><b>REUNIÃO PARA O RETORNO PRESENCIAL</b></p>							<p><b>REUNIÃO PARA O RETORNO</b></p>

26/Out	27/Out	28/Out	29/Out	30/Out
<p>TREINO PISCINA</p> <p>1) 300 livre - 200 perna c/ind 3x1000 / 15' (2ª ed - 50 ond F/C - 25 perna )</p> <p>2) 10x50 educativo crawl - costas / pé</p> <p>3 - apoio</p> <p>4 - rolamento + apoio</p> <p>5 - 2 com um braço / 2 com o outro</p> <p>6x1000 / 20' (100 perna + 100 completo) 1-cr 1-cr</p> <p>3) 100 solto</p> <p>TOTAL: 2700</p>	<p>Resistência</p> <p>1- Exercício de aquecimento articular</p> <p>2- Exercício de mobilidade</p> <p>3- Exercício de equilíbrio</p> <p>4- Flutuação externa com elástico</p> <p><b>Perna principal</b></p> <p>1- Flexão supinador (max) - flexão normal</p> <p>2- Abdominal lateral / abdicação de quadril</p> <p>3- Abdominal lateral / conexão bilateral</p> <p>3- Abdômen</p> <p>4- Praxia praxial / elástico + conexão no final</p> <p>5- Abdominal isométrico em posição de streamline</p> <p>6- Praxia unilateral - retracção escapular</p> <p>7- Praxia localizada uma mão no outro com velocidade</p> <p><b>Viúva e cabeça</b></p> <p>3x max 4x35" 3x15" 4x25" 4x25" 4x15" 4x15" 3x20x20" 4x20" 4x10" 4x10"</p>	<p>TOTAL: 2050 - 2150</p> <p>TREINO PISCINA</p> <p>1) 400 (100 livre - 50 recs sub - 50 perna parafuso)</p> <p>6x50 / 10' (25 educativo - 25 completo com perna forte)</p> <p>2) 2x 4x100 c/ 15"</p> <p>2x 25m 12.5 100% - 12.5 flaco</p> <p>4x50 perna / 10"</p> <p>3) 8x100 / 15" A1</p> <p>4) 200 solto</p> <p>TOTAL: 3000</p>	<p>Tríceps inferior - flexão de ombros passando por cima de objeto</p> <p>6- Flutuação externa com elástico</p> <p><b>Viúva e cabeça</b></p> <p>3x10 3x15 + max 5'</p>	<p>TOTAL: 2300 - 2600</p> <p>TREINO PISCINA</p> <p>1) 200 livre</p> <p>4x100 / 10" 6x100 / 15" - 50 perna - 50 completo</p> <p>2) 8x100 / 15" - cr A1</p> <p>4x100 / 20" - 2 medley 1-cr</p> <p>3) 100 solto</p> <p>TOTAL: 3100 M</p>

Belo Horizonte, 30 de outubro de 2020.  
 Ass. Técnico Responsável: *João Carlos Costa*





30/10/2018		31/10/2018		01/11/2018		02/11/2018		03/11/2018		04/11/2018		05/11/2018		06/11/2018		07/11/2018		08/11/2018			
<b>TREINO FICINA</b> 1- 11:00h - 12:30h (temporada vertical) 2- 14:00h - 15:30h (temporada horizontal) 3- 16:00h - 17:30h (temporada horizontal) 4- 18:00h - 19:30h (temporada horizontal) 5- 20:00h - 21:30h (temporada horizontal) <b>TOTAL 2:30h</b>	S 3:15 3:15 3:15 3:15 3:15 <b>TOTAL 16:00</b>	<b>TREINO FICINA</b> 1- 11:00h - 12:30h (temporada vertical) 2- 14:00h - 15:30h (temporada horizontal) 3- 16:00h - 17:30h (temporada horizontal) 4- 18:00h - 19:30h (temporada horizontal) 5- 20:00h - 21:30h (temporada horizontal) <b>TOTAL 2:30h</b>	S 3:15 3:15 3:15 3:15 <b>TOTAL 16:00</b>	<b>TREINO FICINA</b> 1- 11:00h - 12:30h (temporada vertical) 2- 14:00h - 15:30h (temporada horizontal) 3- 16:00h - 17:30h (temporada horizontal) 4- 18:00h - 19:30h (temporada horizontal) 5- 20:00h - 21:30h (temporada horizontal) <b>TOTAL 2:30h</b>	S 3:15 3:15 3:15 3:15 <b>TOTAL 16:00</b>	<b>TREINO FICINA</b> 1- 11:00h - 12:30h (temporada vertical) 2- 14:00h - 15:30h (temporada horizontal) 3- 16:00h - 17:30h (temporada horizontal) 4- 18:00h - 19:30h (temporada horizontal) 5- 20:00h - 21:30h (temporada horizontal) <b>TOTAL 2:30h</b>	S 3:15 3:15 3:15 3:15 <b>TOTAL 16:00</b>	<b>TREINO FICINA</b> 1- 11:00h - 12:30h (temporada vertical) 2- 14:00h - 15:30h (temporada horizontal) 3- 16:00h - 17:30h (temporada horizontal) 4- 18:00h - 19:30h (temporada horizontal) 5- 20:00h - 21:30h (temporada horizontal) <b>TOTAL 2:30h</b>	S 3:15 3:15 3:15 3:15 <b>TOTAL 16:00</b>	<b>TREINO FICINA</b> 1- 11:00h - 12:30h (temporada vertical) 2- 14:00h - 15:30h (temporada horizontal) 3- 16:00h - 17:30h (temporada horizontal) 4- 18:00h - 19:30h (temporada horizontal) 5- 20:00h - 21:30h (temporada horizontal) <b>TOTAL 2:30h</b>	S 3:15 3:15 3:15 3:15 <b>TOTAL 16:00</b>	<b>TREINO FICINA</b> 1- 11:00h - 12:30h (temporada vertical) 2- 14:00h - 15:30h (temporada horizontal) 3- 16:00h - 17:30h (temporada horizontal) 4- 18:00h - 19:30h (temporada horizontal) 5- 20:00h - 21:30h (temporada horizontal) <b>TOTAL 2:30h</b>	S 3:15 3:15 3:15 3:15 <b>TOTAL 16:00</b>	<b>TREINO FICINA</b> 1- 11:00h - 12:30h (temporada vertical) 2- 14:00h - 15:30h (temporada horizontal) 3- 16:00h - 17:30h (temporada horizontal) 4- 18:00h - 19:30h (temporada horizontal) 5- 20:00h - 21:30h (temporada horizontal) <b>TOTAL 2:30h</b>	S 3:15 3:15 3:15 3:15 <b>TOTAL 16:00</b>	<b>TREINO FICINA</b> 1- 11:00h - 12:30h (temporada vertical) 2- 14:00h - 15:30h (temporada horizontal) 3- 16:00h - 17:30h (temporada horizontal) 4- 18:00h - 19:30h (temporada horizontal) 5- 20:00h - 21:30h (temporada horizontal) <b>TOTAL 2:30h</b>	S 3:15 3:15 3:15 3:15 <b>TOTAL 16:00</b>	<b>TREINO FICINA</b> 1- 11:00h - 12:30h (temporada vertical) 2- 14:00h - 15:30h (temporada horizontal) 3- 16:00h - 17:30h (temporada horizontal) 4- 18:00h - 19:30h (temporada horizontal) 5- 20:00h - 21:30h (temporada horizontal) <b>TOTAL 2:30h</b>	S 3:15 3:15 3:15 3:15 <b>TOTAL 16:00</b>	<b>TREINO FICINA</b> 1- 11:00h - 12:30h (temporada vertical) 2- 14:00h - 15:30h (temporada horizontal) 3- 16:00h - 17:30h (temporada horizontal) 4- 18:00h - 19:30h (temporada horizontal) 5- 20:00h - 21:30h (temporada horizontal) <b>TOTAL 2:30h</b>	S 3:15 3:15 3:15 3:15 <b>TOTAL 16:00</b>
<b>COMPETIÇÃO INTERNA - MACKENZIE SWIMMING LEAGUE</b>				<b>COMPETIÇÃO INTERNA - MACKENZIE SWIMMING LEAGUE</b>				<b>COMPETIÇÃO INTERNA - MACKENZIE SWIMMING LEAGUE</b>				<b>COMPETIÇÃO INTERNA - MACKENZIE SWIMMING LEAGUE</b>									
REUNÃO ONLINE																					
<b>COMPETIÇÃO INTERNA - MACKENZIE SWIMMING LEAGUE</b>				<b>COMPETIÇÃO INTERNA - MACKENZIE SWIMMING LEAGUE</b>				<b>COMPETIÇÃO INTERNA - MACKENZIE SWIMMING LEAGUE</b>				<b>COMPETIÇÃO INTERNA - MACKENZIE SWIMMING LEAGUE</b>									
<b>FOGA DE MATERIAL</b>				<b>FOGA DE MATERIAL</b>				<b>FOGA DE MATERIAL</b>				<b>FOGA DE MATERIAL</b>									
<b>FOGA DE ANO NOVO</b>																					
<b>COMPETIÇÃO INTERNA - MACKENZIE SWIMMING LEAGUE</b>				<b>COMPETIÇÃO INTERNA - MACKENZIE SWIMMING LEAGUE</b>				<b>COMPETIÇÃO INTERNA - MACKENZIE SWIMMING LEAGUE</b>				<b>COMPETIÇÃO INTERNA - MACKENZIE SWIMMING LEAGUE</b>									
<b>FOGA DE MATERIAL</b>				<b>FOGA DE MATERIAL</b>				<b>FOGA DE MATERIAL</b>				<b>FOGA DE MATERIAL</b>									

Meu Assinatura, 30 de Setembro 2018

At: Treino Mackenzie

TREMO FOLHA	FOLHA	TREMO FOLHA	FOLHA	TREMO FOLHA	FOLHA	TREMO FOLHA	FOLHA
<p>13100 lins - 47,5m de elevação - 25 conjuntos (O4)                      1413m - 1ª planta - 1 unidade O4</p>	<p>13100 lins - 47,5m de elevação - 25 conjuntos (O4)                      1413m - 1ª planta - 1 unidade O4</p>	<p>13100 lins - 47,5m de elevação - 25 conjuntos (O4)                      1413m - 1ª planta - 1 unidade O4</p>	<p>13100 lins - 47,5m de elevação - 25 conjuntos (O4)                      1413m - 1ª planta - 1 unidade O4</p>	<p>13100 lins - 47,5m de elevação - 25 conjuntos (O4)                      1413m - 1ª planta - 1 unidade O4</p>	<p>13100 lins - 47,5m de elevação - 25 conjuntos (O4)                      1413m - 1ª planta - 1 unidade O4</p>	<p>13100 lins - 47,5m de elevação - 25 conjuntos (O4)                      1413m - 1ª planta - 1 unidade O4</p>	<p>13100 lins - 47,5m de elevação - 25 conjuntos (O4)                      1413m - 1ª planta - 1 unidade O4</p>
<p><b>TREMO FOLHA</b>                      13100 lins - 47,5m de elevação - 25 conjuntos (O4)                      1413m - 1ª planta - 1 unidade O4</p>	<p><b>FOLHA</b></p>	<p><b>TREMO FOLHA</b>                      13100 lins - 47,5m de elevação - 25 conjuntos (O4)                      1413m - 1ª planta - 1 unidade O4</p>	<p><b>FOLHA</b></p>	<p><b>TREMO FOLHA</b>                      13100 lins - 47,5m de elevação - 25 conjuntos (O4)                      1413m - 1ª planta - 1 unidade O4</p>	<p><b>FOLHA</b></p>	<p><b>TREMO FOLHA</b>                      13100 lins - 47,5m de elevação - 25 conjuntos (O4)                      1413m - 1ª planta - 1 unidade O4</p>	<p><b>FOLHA</b></p>
<p>13100 lins - 47,5m de elevação - 25 conjuntos (O4)                      1413m - 1ª planta - 1 unidade O4</p>	<p>13100 lins - 47,5m de elevação - 25 conjuntos (O4)                      1413m - 1ª planta - 1 unidade O4</p>	<p>13100 lins - 47,5m de elevação - 25 conjuntos (O4)                      1413m - 1ª planta - 1 unidade O4</p>	<p>13100 lins - 47,5m de elevação - 25 conjuntos (O4)                      1413m - 1ª planta - 1 unidade O4</p>	<p>13100 lins - 47,5m de elevação - 25 conjuntos (O4)                      1413m - 1ª planta - 1 unidade O4</p>	<p>13100 lins - 47,5m de elevação - 25 conjuntos (O4)                      1413m - 1ª planta - 1 unidade O4</p>	<p>13100 lins - 47,5m de elevação - 25 conjuntos (O4)                      1413m - 1ª planta - 1 unidade O4</p>	<p>13100 lins - 47,5m de elevação - 25 conjuntos (O4)                      1413m - 1ª planta - 1 unidade O4</p>
<p>13100 lins - 47,5m de elevação - 25 conjuntos (O4)                      1413m - 1ª planta - 1 unidade O4</p>	<p>13100 lins - 47,5m de elevação - 25 conjuntos (O4)                      1413m - 1ª planta - 1 unidade O4</p>	<p>13100 lins - 47,5m de elevação - 25 conjuntos (O4)                      1413m - 1ª planta - 1 unidade O4</p>	<p>13100 lins - 47,5m de elevação - 25 conjuntos (O4)                      1413m - 1ª planta - 1 unidade O4</p>	<p>13100 lins - 47,5m de elevação - 25 conjuntos (O4)                      1413m - 1ª planta - 1 unidade O4</p>	<p>13100 lins - 47,5m de elevação - 25 conjuntos (O4)                      1413m - 1ª planta - 1 unidade O4</p>	<p>13100 lins - 47,5m de elevação - 25 conjuntos (O4)                      1413m - 1ª planta - 1 unidade O4</p>	<p>13100 lins - 47,5m de elevação - 25 conjuntos (O4)                      1413m - 1ª planta - 1 unidade O4</p>



<p>Apresentação</p> <p>2-30ª edição - 1ª vez em pó</p> <p>30"</p>	<p>1- Pesquisa de todos os temas</p> <p>2- Crônicas</p> <p>3- Subdivisão literária</p> <p>4- Pesquisa literária e crítica</p> <p>5- Nota e crítica</p> <p>6- Comentários literários</p>	<p>30"</p>	<p>1- Pesquisa de todos os temas</p> <p>2- Crônicas</p> <p>3- Subdivisão literária</p> <p>4- Pesquisa literária e crítica</p> <p>5- Nota e crítica</p> <p>6- Comentários literários</p>	<p>30"</p>	<p>1- Apresentação</p> <p>2- 30ª edição - 1ª vez em pó</p> <p>3- Apresentação</p> <p>4- Apresentação</p> <p>5- Apresentação</p> <p>6- Apresentação</p> <p>7- Apresentação</p>	<p>30"</p>	<p>1- Apresentação</p> <p>2- 30ª edição - 1ª vez em pó</p> <p>3- Apresentação</p> <p>4- Apresentação</p> <p>5- Apresentação</p> <p>6- Apresentação</p> <p>7- Apresentação</p>	<p>30"</p>	<p>1- Apresentação</p> <p>2- 30ª edição - 1ª vez em pó</p> <p>3- Apresentação</p> <p>4- Apresentação</p> <p>5- Apresentação</p> <p>6- Apresentação</p> <p>7- Apresentação</p>	<p>30"</p>	<p>1- Apresentação</p> <p>2- 30ª edição - 1ª vez em pó</p> <p>3- Apresentação</p> <p>4- Apresentação</p> <p>5- Apresentação</p> <p>6- Apresentação</p> <p>7- Apresentação</p>	<p>30"</p>
---	---	------------	---	------------	---	------------	---	------------	---	------------	---	------------

Nota e crítica

Comentários literários

30"

Nota e crítica

Comentários literários

Nota e crítica

Comentários literários

30"

5"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

30"

MODALIDADE:	PLANO DE TREINO					
TÍTULO:	01/fev	02/fev	03/fev	04/fev	05/fev	
TECNICO RESPONSÁVEL:	JOVANA DE SOUZA TOITA					
MÊS:	Fevereiro					
<p><b>Apresentação</b></p> <p>1-Errores de aquecimento articular</p> <p>2-Errores de mobilidade</p> <p>3-Corda</p> <p><b>Polichinelos</b></p> <p>1-Polichelo parado o braço</p> <p>2-Polichelo invertido</p> <p>3-Abdominal abançando os joelhos</p> <p>4-Abdominal batendo palma embaixo do joelho</p> <p><b>Prancha</b></p> <p>1-7ft4 apoios</p> <p>2-Tocando no ombro, cotovelo, mão</p> <p><b>Corda</b></p> <p>1-Ponte</p> <p>2-Corda alternando os pés</p> <p><b>Isométrico</b></p> <p>1-Ponte tirando o calcanhar do chão</p> <p>2-Superman</p> <p><b>Aquecimento</b></p> <p>1-Polichelo parado 1ft4 seguidos</p> <p>2-Idêntico 1ft4 cadeira</p> <p><b>Finalão</b></p> <p>1-Heads fechada</p> <p>2-Heads aberta</p> <p>Volta a calma</p> <p>Conversa final</p>	<p><b>Exercícios de mobilidade</b></p> <p>1-Mobilidade de ombro detado de lado e cotovelo na linha do ombro</p> <p>2-Mobilidade de coluna com o gato cambado</p> <p>3-Mobilidade de Quadril apoiado uma perna na frente da outra, fazer a extensão</p> <p>4-Mobilidade de posterior das coxas: Detalado quadril e joelho a 90º, fazer a extensão</p> <p><b>Exercícios de força</b></p> <p>1-Prancha lateral apoiado no joelho</p> <p>2-Prancha lateral girando o tronco</p> <p>3-Faixa com isométrico de 5"</p> <p>4-Abdominal isométrico com pernas e posição de streamline</p> <p>5-Revnado com elástico na mochila</p> <p>6-Extensão do tronco isométrico com streamline e perna</p> <p><b>1-Tripes</b></p> <p>1-Tripes Testa com mochila</p> <p>2-Extensão de ombros detalado com mochila</p> <p>3-Prancha com triquetra</p> <p>4-Prancha com triquetra</p> <p>5-Prancha com triquetra</p> <p>6-Prancha com triquetra</p> <p>7-Caneta</p> <p>8-Ponte com os pés apoiados na cadeira</p> <p>9-Streamline batendo perna em decúbito ventral</p> <p>10-Posição de prancha tocando a mão contrária no pé</p> <p>11-Crossbar lateral</p> <p>12-Abdominal com giro</p>	<p><b>TREINO FICINA</b></p> <p>1) 300 (75 crawl 3x1 - 25 palmstelo)</p> <p>2) 15x250 educatioo /15"</p> <p>3200 completo / pé (50-50 / 75-25)</p> <p>1-Educativo crawl 6 perna 1, braço - streamline</p> <p>2-Educativo costas 6 perna 1, braço - streamline</p> <p>3-Educativo peito 2 perna 1, braço - streamline</p> <p>4-Educativo borboleta 4 ondulações - 1-1-2</p> <p>5-Educativo crawl 6 perna 1, braço - braço oposto</p> <p>3) 200 sulto</p> <p><b>TOTAL: 2800m</b></p>	<p><b>Apresentação</b></p> <p>1-Errores de aquecimento articular</p> <p>2-Errores de mobilidade articular</p> <p><b>Parte principal</b></p> <p>1-Rotação externa</p> <p>2-Faixa</p> <p>3-Extensão de ombros com cotovelo flexionados</p> <p>4-Extensão de ombros com cotovelo estendidos</p> <p>5-Extensão de ombros com cotovelo estendidos</p> <p>6-Alongamento de membros inferiores</p> <p>7-Alongamento de membros superiores</p> <p>8-Alongamento de tronco</p> <p>9-Alongamento de pescoço</p>	<p><b>TREINO FICINA</b></p> <p>1) 300 (75 crawl 3x1 - 25 palmstelo)</p> <p>2) 15x250 educatioo /15"</p> <p>3200 completo / pé (50-50 / 75-25)</p> <p>1-Educativo crawl 6 perna 1, braço - streamline</p> <p>2-Educativo costas 6 perna 1, braço - streamline</p> <p>3-Educativo peito 2 perna 1, braço - streamline</p> <p>4-Educativo borboleta 4 ondulações - 1-1-2</p> <p>5-Educativo crawl 6 perna 1, braço - braço oposto</p> <p>3) 200 sulto</p> <p><b>TOTAL: 2800m</b></p>	<p><b>TREINO FICINA</b></p> <p>1) 400 livre</p> <p>2) 4x300 (75) cr - Me - 3 dedos (N)</p> <p>6650 / 15"</p> <p>1-braço - perna</p> <p>2-ponte - perna</p> <p>3-7mz dentro 300m cr / pé</p> <p>4- mid - e d/cr</p> <p>3) 100 sulto</p> <p><b>TOTAL: 3100</b></p>	<p><b>TREINO FICINA</b></p> <p>1) 400 livre</p> <p>2) 4x300 (75) cr - Me - 3 dedos (N)</p> <p>6650 / 15"</p> <p>1-braço - perna</p> <p>2-ponte - perna</p> <p>3-7mz dentro 300m cr / pé</p> <p>4- mid - e d/cr</p> <p>3) 100 sulto</p> <p><b>TOTAL: 3100</b></p>
	<p><b>Exercícios de aquecimento articular</b></p> <p>1-Errores de aquecimento articular</p> <p>2-Errores de mobilidade articular</p> <p><b>Parte principal</b></p> <p>1-Rotação externa</p> <p>2-Faixa</p> <p>3-Extensão de ombros com cotovelo flexionados</p> <p>4-Extensão de ombros com cotovelo estendidos</p> <p>5-Extensão de ombros com cotovelo estendidos</p> <p>6-Alongamento de membros superiores</p> <p>7-Alongamento de membros superiores</p> <p>8-Alongamento de tronco</p> <p>9-Alongamento de pescoço</p>	<p><b>TREINO FICINA</b></p> <p>1) 300 (75 crawl 3x1 - 25 palmstelo)</p> <p>2) 15x250 educatioo /15"</p> <p>3200 completo / pé (50-50 / 75-25)</p> <p>1-Educativo crawl 6 perna 1, braço - streamline</p> <p>2-Educativo costas 6 perna 1, braço - streamline</p> <p>3-Educativo peito 2 perna 1, braço - streamline</p> <p>4-Educativo borboleta 4 ondulações - 1-1-2</p> <p>5-Educativo crawl 6 perna 1, braço - braço oposto</p> <p>3) 200 sulto</p> <p><b>TOTAL: 2800m</b></p>	<p><b>TREINO FICINA</b></p> <p>1) 300 (75 crawl 3x1 - 25 palmstelo)</p> <p>2) 15x250 educatioo /15"</p> <p>3200 completo / pé (50-50 / 75-25)</p> <p>1-Educativo crawl 6 perna 1, braço - streamline</p> <p>2-Educativo costas 6 perna 1, braço - streamline</p> <p>3-Educativo peito 2 perna 1, braço - streamline</p> <p>4-Educativo borboleta 4 ondulações - 1-1-2</p> <p>5-Educativo crawl 6 perna 1, braço - braço oposto</p> <p>3) 200 sulto</p> <p><b>TOTAL: 2800m</b></p>	<p><b>Apresentação</b></p> <p>1-Errores de aquecimento articular</p> <p>2-Errores de mobilidade articular</p> <p><b>Parte principal</b></p> <p>1-Rotação externa</p> <p>2-Faixa</p> <p>3-Extensão de ombros com cotovelo flexionados</p> <p>4-Extensão de ombros com cotovelo estendidos</p> <p>5-Extensão de ombros com cotovelo estendidos</p> <p>6-Alongamento de membros superiores</p> <p>7-Alongamento de membros superiores</p> <p>8-Alongamento de tronco</p> <p>9-Alongamento de pescoço</p>	<p><b>TREINO FICINA</b></p> <p>1) 300 (75 crawl 3x1 - 25 palmstelo)</p> <p>2) 15x250 educatioo /15"</p> <p>3200 completo / pé (50-50 / 75-25)</p> <p>1-Educativo crawl 6 perna 1, braço - streamline</p> <p>2-Educativo costas 6 perna 1, braço - streamline</p> <p>3-Educativo peito 2 perna 1, braço - streamline</p> <p>4-Educativo borboleta 4 ondulações - 1-1-2</p> <p>5-Educativo crawl 6 perna 1, braço - braço oposto</p> <p>3) 200 sulto</p> <p><b>TOTAL: 2800m</b></p>	<p><b>TREINO FICINA</b></p> <p>1) 300 (75 crawl 3x1 - 25 palmstelo)</p> <p>2) 15x250 educatioo /15"</p> <p>3200 completo / pé (50-50 / 75-25)</p> <p>1-Educativo crawl 6 perna 1, braço - streamline</p> <p>2-Educativo costas 6 perna 1, braço - streamline</p> <p>3-Educativo peito 2 perna 1, braço - streamline</p> <p>4-Educativo borboleta 4 ondulações - 1-1-2</p> <p>5-Educativo crawl 6 perna 1, braço - braço oposto</p> <p>3) 200 sulto</p> <p><b>TOTAL: 2800m</b></p>
	<p><b>Exercícios de aquecimento articular</b></p> <p>1-Errores de aquecimento articular</p> <p>2-Errores de mobilidade articular</p> <p><b>Parte principal</b></p> <p>1-Rotação externa</p> <p>2-Faixa</p> <p>3-Extensão de ombros com cotovelo flexionados</p> <p>4-Extensão de ombros com cotovelo estendidos</p> <p>5-Extensão de ombros com cotovelo estendidos</p> <p>6-Alongamento de membros superiores</p> <p>7-Alongamento de membros superiores</p> <p>8-Alongamento de tronco</p> <p>9-Alongamento de pescoço</p>	<p><b>TREINO FICINA</b></p> <p>1) 300 (75 crawl 3x1 - 25 palmstelo)</p> <p>2) 15x250 educatioo /15"</p> <p>3200 completo / pé (50-50 / 75-25)</p> <p>1-Educativo crawl 6 perna 1, braço - streamline</p> <p>2-Educativo costas 6 perna 1, braço - streamline</p> <p>3-Educativo peito 2 perna 1, braço - streamline</p> <p>4-Educativo borboleta 4 ondulações - 1-1-2</p> <p>5-Educativo crawl 6 perna 1, braço - braço oposto</p> <p>3) 200 sulto</p> <p><b>TOTAL: 2800m</b></p>	<p><b>TREINO FICINA</b></p> <p>1) 300 (75 crawl 3x1 - 25 palmstelo)</p> <p>2) 15x250 educatioo /15"</p> <p>3200 completo / pé (50-50 / 75-25)</p> <p>1-Educativo crawl 6 perna 1, braço - streamline</p> <p>2-Educativo costas 6 perna 1, braço - streamline</p> <p>3-Educativo peito 2 perna 1, braço - streamline</p> <p>4-Educativo borboleta 4 ondulações - 1-1-2</p> <p>5-Educativo crawl 6 perna 1, braço - braço oposto</p> <p>3) 200 sulto</p> <p><b>TOTAL: 2800m</b></p>	<p><b>Apresentação</b></p> <p>1-Errores de aquecimento articular</p> <p>2-Errores de mobilidade articular</p> <p><b>Parte principal</b></p> <p>1-Rotação externa</p> <p>2-Faixa</p> <p>3-Extensão de ombros com cotovelo flexionados</p> <p>4-Extensão de ombros com cotovelo estendidos</p> <p>5-Extensão de ombros com cotovelo estendidos</p> <p>6-Alongamento de membros superiores</p> <p>7-Alongamento de membros superiores</p> <p>8-Alongamento de tronco</p> <p>9-Alongamento de pescoço</p>	<p><b>TREINO FICINA</b></p> <p>1) 300 (75 crawl 3x1 - 25 palmstelo)</p> <p>2) 15x250 educatioo /15"</p> <p>3200 completo / pé (50-50 / 75-25)</p> <p>1-Educativo crawl 6 perna 1, braço - streamline</p> <p>2-Educativo costas 6 perna 1, braço - streamline</p> <p>3-Educativo peito 2 perna 1, braço - streamline</p> <p>4-Educativo borboleta 4 ondulações - 1-1-2</p> <p>5-Educativo crawl 6 perna 1, braço - braço oposto</p> <p>3) 200 sulto</p> <p><b>TOTAL: 2800m</b></p>	<p><b>TREINO FICINA</b></p> <p>1) 300 (75 crawl 3x1 - 25 palmstelo)</p> <p>2) 15x250 educatioo /15"</p> <p>3200 completo / pé (50-50 / 75-25)</p> <p>1-Educativo crawl 6 perna 1, braço - streamline</p> <p>2-Educativo costas 6 perna 1, braço - streamline</p> <p>3-Educativo peito 2 perna 1, braço - streamline</p> <p>4-Educativo borboleta 4 ondulações - 1-1-2</p> <p>5-Educativo crawl 6 perna 1, braço - braço oposto</p> <p>3) 200 sulto</p> <p><b>TOTAL: 2800m</b></p>

22/fev	23/fev	24/fev	25/fev	26/fev
<p><b>TREINO FISICA</b></p> <p>*Série teste - 15/10x100</p> <p>1) 200 livre - 300 perna (50 livre - 50 cr prog)</p> <p>300 (25 mão fechada - 25 palmado - 50 3x1)</p> <p>2) 8500 (40 50 perna - 50 completo)</p> <p>15-10x100 melhor média (1'30" / 1'30" / 1'40")</p> <p>100 solto</p> <p>3) 4-2x (BrazGm JO. Medley)</p> <p>Impar III - CT C/pe Par: P1 - C6</p> <p>4) 300 livre</p> <p>TOTAL: 8000 - 3000m</p>	<p><b>Resistência</b></p> <p>1- Exercícios de aquecimento articular</p> <p>2- Corrida</p> <p><b>Parte principal</b></p> <p>1- Estação externa</p> <p>2- Passada</p> <p>3- Estensão de ombros com cotovelo flexionados</p> <p>4- Abdução de ombros</p> <p>5- Estensão de ombros com cotovelos estendidos</p> <p>1- Abdominal normal - perna a 90°</p> <p>2- Abdominal normal - 15° flexão unilateral</p> <p>3- Abdominal rasado os joelhos na barriga e estendido</p> <p>4- Francha normal</p> <p>5- Abdominal com peso - tocando no pé</p> <p>6- Superman isométrico</p> <p>7- Parafusadas</p> <p>8- Abdominal colgado</p> <p>9- Francha lateral</p>	<p><b>TREINO FISICA</b></p> <p>*Teste de 6 minutos</p> <p>1) 300 livre</p> <p>3x100 (25 perna - 25 educativo - 50 CR A.1-4.2)</p> <p>8x25 cr @25' diminuindo tr e aumentando a velocidade</p> <p>2) Teste de 6 minutos</p> <p>200 solto</p> <p>3) 3x (2x200 (7'20"))</p> <p>1- perna com pé</p> <p>2- Abdominal normal</p> <p>3- Cr/ind</p> <p>4) 100 solto</p> <p>TOTAL: 2300m * Teste de 6 minutos</p>	<p><b>Resistência</b></p> <p>1- Exercícios de aquecimento articular</p> <p>2- Corrida</p> <p><b>Parte principal</b></p> <p>1- Estação externa</p> <p>2- Passada</p> <p>3- Estensão de ombros com cotovelo flexionados</p> <p>4- Abdução de ombros</p> <p>5- Estensão de ombros com cotovelos estendidos</p> <p>1- Abdominal normal - perna a 90°</p> <p>2- Abdominal normal - 15° flexão unilateral</p> <p>3- Abdominal rasado os joelhos na barriga e estendido</p> <p>4- Francha normal</p> <p>5- Abdominal com peso - tocando no pé</p> <p>6- Superman isométrico</p> <p>7- Parafusadas</p> <p>8- Abdominal colgado</p> <p>9- Francha lateral</p>	<p><b>TREINO FISICA</b></p> <p>*Teste de 100m perna</p> <p>1) 400 livre (150 livre - 50 cr 3x1 / perna constante)</p> <p>200 educativo cr (25 1br / 25 solto) / 50 cr const.</p> <p>4x25 pr A1 A2 (7'20")</p> <p>2) Teste de perna - 100m</p> <p>400m tempo de cranel</p> <p>3) 20x50 CR A.1</p> <p>12- CR-MD @ 1'</p> <p>8- CR @45/50'</p> <p>4) 100 solto</p> <p>TOTAL: 2300m</p>
<p>5'</p> <p>2x1'</p> <p>3x 15 rep</p> <p>3x 15 rep</p> <p>3x 15 rep</p> <p>3x 15 rep</p> <p>3x 15 rep</p> <p>3x 15 rep</p> <p>30"</p> <p>30" c/ lado</p> <p>20 rep</p> <p>45"</p> <p>20 rep</p> <p>30" c/ lado</p> <p>20 rep</p> <p>30"</p>	<p>5'</p> <p>2x1'</p> <p>3x 15 rep</p> <p>3x 15 rep</p> <p>3x 15 rep</p> <p>3x 15 rep</p> <p>3x 15 rep</p> <p>30"</p> <p>30" c/ lado</p> <p>20 rep</p> <p>45"</p> <p>20 rep</p> <p>30" c/ lado</p> <p>20 rep</p> <p>30"</p>	<p>5'</p> <p>2x1'</p> <p>3x 15 rep</p> <p>3x 15 rep</p> <p>3x 15 rep</p> <p>3x 15 rep</p> <p>3x 15 rep</p> <p>30"</p> <p>30" c/ lado</p> <p>20 rep</p> <p>45"</p> <p>20 rep</p> <p>30" c/ lado</p> <p>20 rep</p> <p>30"</p>	<p>5'</p> <p>2x1'</p> <p>3x 15 rep</p> <p>3x 15 rep</p> <p>3x 15 rep</p> <p>3x 15 rep</p> <p>3x 15 rep</p> <p>30"</p> <p>30" c/ lado</p> <p>20 rep</p> <p>45"</p> <p>20 rep</p> <p>30" c/ lado</p> <p>20 rep</p> <p>30"</p>	

Bele Horizonte, 26 de fevereiro 2021.

*Joanna de S. Bento*

Ass. Técnica Responsável:

01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023	04/11/2023	05/11/2023
<p><b>TREINO PISCINA</b></p> <p>11-6:20/4:20*                      1-75/7:35 cr peso 7-47 3x1 - rev sub                      1-10x30 estílo - estilo 4-1-1 - 1-2 - 1-3 ...</p> <p>2) 4x15m saída + chegada - 1x2000/7 (60-40) - 50 prog)                      4x15m saída 3-10 - 1x2000/7 (60-40) - 50 prog)                      4-3x25m 1-4x30 2-7 cr/pé</p> <p>3)14 - 8x50 1x2 1x2 @90/71                      14 - 8x25 perna @30*                      14 - 8x50 estílo - cr                      14 - 8x25 burco @25</p> <p>4)100 - 100 solo</p> <p>TOTAL: 2095 - 3720</p>	<p><b>ORGANIZAÇÃO DOS TREINOS E DA O MACKENZIE</b></p> <p>Apresentação                      1-Exercícios de aquecimento articular                      2-Corda                      3-Francha lateral                      4-Abdução de ombros                      5-Extensão de ombros com cotovelo flexionado                      6-Poste normal - 15° final unilateral                      7-Parquetada                      8-Superman isométrico                      9-Francha lateral</p> <p>5'                      2x1'                      3x15 rep                      3x15 rep                      3x15 rep                      3x15 rep                      30' cr lado                      30' cr lado                      45'                      30' cr lado                      30' cr lado                      20 rep                      30'</p>	<p><b>COMPETIÇÃO - 1ª METROPOLITANO                      COM NOSSOS ATLETAS</b></p> <p>Apresentação                      1-Exercícios de aquecimento articular                      2-Francha lateral                      3-Poste normal - 15° final unilateral                      4-Abdução de ombros                      5-Extensão de ombros com cotovelo flexionado                      6-Poste normal - 15° final unilateral                      7-Parquetada                      8-Superman isométrico                      9-Francha lateral</p> <p>5'                      3x15 rep                      3x15 rep                      3x15 rep                      3x15 rep                      45'                      20 repetições                      30 repetições                      15 repetições                      40'                      30' cr lado                      30' cr lado                      15 repetições                      40'                      15 repetições</p>	<p><b>COMPETIÇÃO - 1ª METROPOLITANO                      COM NOSSOS ATLETAS</b></p> <p>Apresentação                      1-Exercícios de aquecimento articular                      2-Francha lateral                      3-Poste normal - 15° final unilateral                      4-Abdução de ombros                      5-Extensão de ombros com cotovelo flexionado                      6-Poste normal - 15° final unilateral                      7-Parquetada                      8-Superman isométrico                      9-Francha lateral</p> <p>5'                      3x15 rep                      3x15 rep                      3x15 rep                      3x15 rep                      45'                      20 repetições                      30 repetições                      15 repetições                      40'                      30' cr lado                      30' cr lado                      15 repetições                      40'                      15 repetições</p>	<p><b>COMPETIÇÃO - 1ª METROPOLITANO                      COM NOSSOS ATLETAS</b></p> <p>Apresentação                      1-Exercícios de aquecimento articular                      2-Francha lateral                      3-Poste normal - 15° final unilateral                      4-Abdução de ombros                      5-Extensão de ombros com cotovelo flexionado                      6-Poste normal - 15° final unilateral                      7-Parquetada                      8-Superman isométrico                      9-Francha lateral</p> <p>5'                      3x15 rep                      3x15 rep                      3x15 rep                      3x15 rep                      45'                      20 repetições                      30 repetições                      15 repetições                      40'                      30' cr lado                      30' cr lado                      15 repetições                      40'                      15 repetições</p>
<p><b>REUNIÃO ONLINE - RETORNO TREINOS ONLINE</b></p> <p>Apresentação                      1-Exercícios de aquecimento articular                      2-Corda                      3-Francha climbng                      4-Abdominal leve                      5-Abdominal leve                      6-Abdominal leve                      7-Parquetada                      8-Abdominal lateral</p> <p>5'                      2x 40'                      2x30'                      40'                      40'                      40'                      40'                      40'                      40'                      40'                      15 cr lado                      40'                      45'</p>	<p><b>ORGANIZAÇÃO DOS TREINOS E DA O MACKENZIE</b></p> <p>Apresentação                      1-Exercícios de aquecimento articular                      2-Francha lateral                      3-Poste normal - 15° final unilateral                      4-Abdução de ombros                      5-Extensão de ombros com cotovelo flexionado                      6-Poste normal - 15° final unilateral                      7-Parquetada                      8-Superman isométrico                      9-Francha lateral</p> <p>5'                      3x30'                      3x30'                      3x30'                      3x30'                      3x30'                      3x30'                      3x30'                      3x30'                      3x30'                      3x30'                      3x30'                      3x30'</p>	<p><b>COMPETIÇÃO - 1ª METROPOLITANO                      COM NOSSOS ATLETAS</b></p> <p>Apresentação                      1-Exercícios de aquecimento articular                      2-Francha lateral                      3-Poste normal - 15° final unilateral                      4-Abdução de ombros                      5-Extensão de ombros com cotovelo flexionado                      6-Poste normal - 15° final unilateral                      7-Parquetada                      8-Superman isométrico                      9-Francha lateral</p> <p>5'                      3x15 rep                      3x15 rep                      3x15 rep                      3x15 rep                      45'                      20 repetições                      30 repetições                      15 repetições                      40'                      30' cr lado                      30' cr lado                      15 repetições                      40'                      15 repetições</p>	<p><b>COMPETIÇÃO - 1ª METROPOLITANO                      COM NOSSOS ATLETAS</b></p> <p>Apresentação                      1-Exercícios de aquecimento articular                      2-Francha lateral                      3-Poste normal - 15° final unilateral                      4-Abdução de ombros                      5-Extensão de ombros com cotovelo flexionado                      6-Poste normal - 15° final unilateral                      7-Parquetada                      8-Superman isométrico                      9-Francha lateral</p> <p>5'                      3x15 rep                      3x15 rep                      3x15 rep                      3x15 rep                      45'                      20 repetições                      30 repetições                      15 repetições                      40'                      30' cr lado                      30' cr lado                      15 repetições                      40'                      15 repetições</p>	<p><b>COMPETIÇÃO - 1ª METROPOLITANO                      COM NOSSOS ATLETAS</b></p> <p>Apresentação                      1-Exercícios de aquecimento articular                      2-Francha lateral                      3-Poste normal - 15° final unilateral                      4-Abdução de ombros                      5-Extensão de ombros com cotovelo flexionado                      6-Poste normal - 15° final unilateral                      7-Parquetada                      8-Superman isométrico                      9-Francha lateral</p> <p>5'                      3x15 rep                      3x15 rep                      3x15 rep                      3x15 rep                      45'                      20 repetições                      30 repetições                      15 repetições                      40'                      30' cr lado                      30' cr lado                      15 repetições                      40'                      15 repetições</p>
<p><b>REUNIÃO ONLINE - RETORNO TREINOS ONLINE</b></p> <p>Apresentação                      1-Exercícios de aquecimento articular                      2-Corda                      3-Francha climbng                      4-Abdominal leve                      5-Abdominal leve                      6-Abdominal leve                      7-Parquetada                      8-Abdominal lateral</p> <p>5'                      2x 40'                      2x30'                      40'                      40'                      40'                      40'                      40'                      40'                      40'                      15 cr lado                      40'                      45'</p>	<p><b>ORGANIZAÇÃO DOS TREINOS E DA O MACKENZIE</b></p> <p>Apresentação                      1-Exercícios de aquecimento articular                      2-Francha lateral                      3-Poste normal - 15° final unilateral                      4-Abdução de ombros                      5-Extensão de ombros com cotovelo flexionado                      6-Poste normal - 15° final unilateral                      7-Parquetada                      8-Superman isométrico                      9-Francha lateral</p> <p>5'                      3x30'                      3x30'                      3x30'                      3x30'                      3x30'                      3x30'                      3x30'                      3x30'                      3x30'                      3x30'                      3x30'</p>	<p><b>COMPETIÇÃO - 1ª METROPOLITANO                      COM NOSSOS ATLETAS</b></p> <p>Apresentação                      1-Exercícios de aquecimento articular                      2-Francha lateral                      3-Poste normal - 15° final unilateral                      4-Abdução de ombros                      5-Extensão de ombros com cotovelo flexionado                      6-Poste normal - 15° final unilateral                      7-Parquetada                      8-Superman isométrico                      9-Francha lateral</p> <p>5'                      3x15 rep                      3x15 rep                      3x15 rep                      3x15 rep                      45'                      20 repetições                      30 repetições                      15 repetições                      40'                      30' cr lado                      30' cr lado                      15 repetições                      40'                      15 repetições</p>	<p><b>COMPETIÇÃO - 1ª METROPOLITANO                      COM NOSSOS ATLETAS</b></p> <p>Apresentação                      1-Exercícios de aquecimento articular                      2-Francha lateral                      3-Poste normal - 15° final unilateral                      4-Abdução de ombros                      5-Extensão de ombros com cotovelo flexionado                      6-Poste normal - 15° final unilateral                      7-Parquetada                      8-Superman isométrico                      9-Francha lateral</p> <p>5'                      3x15 rep                      3x15 rep                      3x15 rep                      3x15 rep                      45'                      20 repetições                      30 repetições                      15 repetições                      40'                      30' cr lado                      30' cr lado                      15 repetições                      40'                      15 repetições</p>	<p><b>COMPETIÇÃO - 1ª METROPOLITANO                      COM NOSSOS ATLETAS</b></p> <p>Apresentação                      1-Exercícios de aquecimento articular                      2-Francha lateral                      3-Poste normal - 15° final unilateral                      4-Abdução de ombros                      5-Extensão de ombros com cotovelo flexionado                      6-Poste normal - 15° final unilateral                      7-Parquetada                      8-Superman isométrico                      9-Francha lateral</p> <p>5'                      3x15 rep                      3x15 rep                      3x15 rep                      3x15 rep                      45'                      20 repetições                      30 repetições                      15 repetições                      40'                      30' cr lado                      30' cr lado                      15 repetições                      40'                      15 repetições</p>

LUTO - TREINADOR HENRIQUE MÁRCIO  
 CONVERSA COM OS ATLETAS

LUTO - TREINADOR HENRIQUE MÁRCIO  
 CONVERSA COM OS ATLETAS

LUTO - TREINADOR HENRIQUE MÁRCIO  
 CONVERSA COM OS ATLETAS



270/min	300/min	330/min
<b>Aquecimento</b> 1- Exercícios de aquecimento articular <b>Meta principal</b> 1- Aquecimento + afinado 2- Francha abdução e fechando as pernas 3- Trabalho de cruzal e birotuleta em AJ. 4- Corça progressiva 1- Burpee + flexão 2- Francha lateral com abdução de quadris + 3" 3- Trabalho de costas segurando garrafinha 4- Corça progressiva 1- Offi unilateral 2- Francha girando o quadril 3- Parquetada com bráçeta de peito 4- Corça progressiva	<b>Aquecimento</b> 1- Exercícios de aquecimento articular <b>Meta principal</b> 1- Mobilidade de ombro - corça interna 2- Mobilidade de quadril - corça interna 3- Trabalho de costas com quarto embudo de peito 4- Mobilidade de escapula - quadril + ombro 5- Francha lateral levantado o cotovelo na direção do joelho 6- Giro de tronco com uma das pernas 7- Aquecimento com salto curto 8- Salto com estrambe - pé em posição de saída 9- Mobilidade de ombros e escapulas 15 cd lado 40" 40" 45"	<b>Aquecimento</b> 1- Exercícios de aquecimento articular <b>Meta principal</b> 1- Corça 2- Corça + chibing 3- Corça no lugar 4- Aquecimento com sabliho 5- Polichinelo 6- Ponte (subindo e descendo o quadril) 7- Corça alternando os pés 8- Burpee + flexão 9- Trabalho de cruzal 3s 30" 3s 30" 3s 30" 3s 30" 3s 30" 3s 30" 3s 10 rep 2s 30"
		<b>Aquecimento</b> 1- Exercícios de aquecimento articular <b>Meta principal</b> 1- Corça 2- Corça + chibing 3- Corça no lugar 4- Aquecimento com sabliho 5- Polichinelo 6- Ponte (subindo e descendo o quadril) 7- Corça alternando os pés 8- Burpee + flexão 9- Trabalho de cruzal 3s 10-20-30-30 10-20-30-30 10-20-30-30 10-20-30-30 10-20-30-30 10-20-30-30 10-20-30-30

Bele Horizonte, 31 de março 2021.

Ass. Técnico Responsável: *João S. Costa*

ANÁLISE DE VÍDEO - TÉCNICA DE CRAWL  
 ANÁLISE DE VÍDEO - TÉCNICA DE CRAWL  
 ANÁLISE DE VÍDEO - TÉCNICA DE CRAWL

**07/ABR**  
**08/ABR**  
**09/ABR**  
**10/ABR**  
**11/ABR**  
**12/ABR**  
**13/ABR**  
**14/ABR**  
**15/ABR**  
**16/ABR**  
**17/ABR**  
**18/ABR**  
**19/ABR**  
**20/ABR**  
**21/ABR**  
**22/ABR**  
**23/ABR**  
**24/ABR**  
**25/ABR**  
**26/ABR**  
**27/ABR**  
**28/ABR**  
**29/ABR**  
**30/ABR**

**07/ABR**  
**08/ABR**  
**09/ABR**  
**10/ABR**  
**11/ABR**  
**12/ABR**  
**13/ABR**  
**14/ABR**  
**15/ABR**  
**16/ABR**  
**17/ABR**  
**18/ABR**  
**19/ABR**  
**20/ABR**  
**21/ABR**  
**22/ABR**  
**23/ABR**  
**24/ABR**  
**25/ABR**  
**26/ABR**  
**27/ABR**  
**28/ABR**  
**29/ABR**  
**30/ABR**

**07/ABR**  
**08/ABR**  
**09/ABR**  
**10/ABR**  
**11/ABR**  
**12/ABR**  
**13/ABR**  
**14/ABR**  
**15/ABR**  
**16/ABR**  
**17/ABR**  
**18/ABR**  
**19/ABR**  
**20/ABR**  
**21/ABR**  
**22/ABR**  
**23/ABR**  
**24/ABR**  
**25/ABR**  
**26/ABR**  
**27/ABR**  
**28/ABR**  
**29/ABR**  
**30/ABR**

**07/ABR**  
**08/ABR**  
**09/ABR**  
**10/ABR**  
**11/ABR**  
**12/ABR**  
**13/ABR**  
**14/ABR**  
**15/ABR**  
**16/ABR**  
**17/ABR**  
**18/ABR**  
**19/ABR**  
**20/ABR**  
**21/ABR**  
**22/ABR**  
**23/ABR**  
**24/ABR**  
**25/ABR**  
**26/ABR**  
**27/ABR**  
**28/ABR**  
**29/ABR**  
**30/ABR**

**07/ABR**  
**08/ABR**  
**09/ABR**  
**10/ABR**  
**11/ABR**  
**12/ABR**  
**13/ABR**  
**14/ABR**  
**15/ABR**  
**16/ABR**  
**17/ABR**  
**18/ABR**  
**19/ABR**  
**20/ABR**  
**21/ABR**  
**22/ABR**  
**23/ABR**  
**24/ABR**  
**25/ABR**  
**26/ABR**  
**27/ABR**  
**28/ABR**  
**29/ABR**  
**30/ABR**

29/Jan	30/Jan	31/Jan	01/Fev	02/Fev
<p>Assinaturas</p> <p>1-Exercício de aquecimento articular</p> <p>2-Corda</p> <p>3-Frincida livre dinâmica</p> <p>Adicional livre</p> <p>Para período</p> <p>1-Aquecimento + alongos + abdução de quadril</p> <p>2-Exercício de unidade com estímulos</p> <p>1-Aquecimento e alongos</p> <p>2-Frincida lateral com abdução de quadril e extensão na barriga</p> <p>3-Frincida lateral com abdução de quadril + extensão na barriga</p> <p>4-Exercício progressivo 10-30</p> <p>5-100 flexões de punho</p> <p>2-Mergulho sem envolver os joelhos no chão com prancha</p> <p>6-Corta progressiva 10-30</p> <p>7-Exercício progressivo 10-30</p> <p>8-Corta progressiva 10-30</p> <p>9-Exercício progressivo 10-30</p> <p>10-Corta progressiva 10-30</p> <p>11-Corta progressiva 10-30</p>	<p>Assinaturas</p> <p>1-Exercício de aquecimento articular</p> <p>2-Corda</p> <p>3-Frincida livre dinâmica</p> <p>Adicional livre</p> <p>Para período</p> <p>1-Frincida lateral apoiada na cadeira, abertura e fechando a perna de lado</p> <p>2-Frincida lateral apoiada na cadeira com abdução de quadril</p> <p>3-Frincida lateral apoiada na cadeira com extensão de quadril</p> <p>4-Frincida lateral apoiada na cadeira com extensão de quadril + 10% de contra em decaibto de um</p> <p>5-Abdominal isométrico com perna de mola + resultado dorsal</p> <p>6-Frincida lateral apoiada na cadeira</p> <p>7-Exercício progressivo 10-30</p> <p>8-Frincida lateral apoiada na cadeira</p> <p>9-Frincida lateral apoiada na cadeira</p> <p>10-Frincida lateral apoiada na cadeira</p> <p>11-Frincida lateral apoiada na cadeira</p>	<p>Assinaturas</p> <p>1-Exercício de aquecimento articular</p> <p>2-Corda</p> <p>3-Frincida livre dinâmica</p> <p>Adicional livre</p> <p>Para período</p> <p>1-Frincida lateral apoiada na cadeira, abertura e fechando a perna de lado</p> <p>2-Frincida lateral apoiada na cadeira com abdução de quadril</p> <p>3-Frincida lateral apoiada na cadeira com extensão de quadril</p> <p>4-Frincida lateral apoiada na cadeira com extensão de quadril + 10% de contra em decaibto de um</p> <p>5-Abdominal isométrico com perna de mola + resultado dorsal</p> <p>6-Frincida lateral apoiada na cadeira</p> <p>7-Exercício progressivo 10-30</p> <p>8-Frincida lateral apoiada na cadeira</p> <p>9-Frincida lateral apoiada na cadeira</p> <p>10-Frincida lateral apoiada na cadeira</p> <p>11-Frincida lateral apoiada na cadeira</p>	<p>Assinaturas</p> <p>1-Exercício de aquecimento articular</p> <p>2-Corda</p> <p>3-Frincida livre dinâmica</p> <p>Adicional livre</p> <p>Para período</p> <p>1-Frincida lateral apoiada na cadeira, abertura e fechando a perna de lado</p> <p>2-Frincida lateral apoiada na cadeira com abdução de quadril</p> <p>3-Frincida lateral apoiada na cadeira com extensão de quadril</p> <p>4-Frincida lateral apoiada na cadeira com extensão de quadril + 10% de contra em decaibto de um</p> <p>5-Abdominal isométrico com perna de mola + resultado dorsal</p> <p>6-Frincida lateral apoiada na cadeira</p> <p>7-Exercício progressivo 10-30</p> <p>8-Frincida lateral apoiada na cadeira</p> <p>9-Frincida lateral apoiada na cadeira</p> <p>10-Frincida lateral apoiada na cadeira</p> <p>11-Frincida lateral apoiada na cadeira</p>	<p>Assinaturas</p> <p>1-Exercício de aquecimento articular</p> <p>2-Corda</p> <p>3-Frincida livre dinâmica</p> <p>Adicional livre</p> <p>Para período</p> <p>1-Frincida lateral apoiada na cadeira, abertura e fechando a perna de lado</p> <p>2-Frincida lateral apoiada na cadeira com abdução de quadril</p> <p>3-Frincida lateral apoiada na cadeira com extensão de quadril</p> <p>4-Frincida lateral apoiada na cadeira com extensão de quadril + 10% de contra em decaibto de um</p> <p>5-Abdominal isométrico com perna de mola + resultado dorsal</p> <p>6-Frincida lateral apoiada na cadeira</p> <p>7-Exercício progressivo 10-30</p> <p>8-Frincida lateral apoiada na cadeira</p> <p>9-Frincida lateral apoiada na cadeira</p> <p>10-Frincida lateral apoiada na cadeira</p> <p>11-Frincida lateral apoiada na cadeira</p>
<p>ANÁLISE DE USO TÉCNICA DE PETTO</p>	<p>ANÁLISE DE USO TÉCNICA DE PETTO</p>	<p>ANÁLISE DE USO TÉCNICA DE PETTO</p>	<p>ANÁLISE DE USO TÉCNICA DE PETTO</p>	<p>ANÁLISE DE USO TÉCNICA DE PETTO</p>

Belo Horizonte, 20 de abril 2021.

Ass. Técnico Responsável:

João dos Reis



PLANO DE TREINO											
CONDIÇÃO DE SAÚDE	INÍCIO	DATA	57/min	58/min	59/min	60/min	61/min	62/min	63/min	64/min	65/min
CONDIÇÃO DE SAÚDE	INÍCIO	DATA	57/min	58/min	59/min	60/min	61/min	62/min	63/min	64/min	65/min
CONDIÇÃO DE SAÚDE	INÍCIO	DATA	57/min	58/min	59/min	60/min	61/min	62/min	63/min	64/min	65/min
CONDIÇÃO DE SAÚDE	INÍCIO	DATA	57/min	58/min	59/min	60/min	61/min	62/min	63/min	64/min	65/min
1. Exercício de aquecimento articular	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
2. Exercício de mobilidade articular	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
3. Exercício de força	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
4. Exercício de resistência	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
5. Exercício de equilíbrio	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
6. Exercício de coordenação	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
7. Exercício de agilidade	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
8. Exercício de velocidade	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
9. Exercício de precisão	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
10. Exercício de controle	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
11. Exercício de relaxamento	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
12. Exercício de alongamento	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
13. Exercício de fortalecimento	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
14. Exercício de estabilização	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
15. Exercício de recuperação	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
16. Exercício de integração	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
17. Exercício de adaptação	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
18. Exercício de consolidação	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
19. Exercício de avaliação	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
20. Exercício de feedback	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
21. Exercício de motivação	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
22. Exercício de engajamento	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
23. Exercício de comprometimento	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
24. Exercício de responsabilidade	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
25. Exercício de liderança	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
26. Exercício de trabalho em equipe	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
27. Exercício de comunicação	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
28. Exercício de escuta ativa	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
29. Exercício de negociação	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
30. Exercício de resolução de conflitos	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
31. Exercício de tomada de decisão	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
32. Exercício de planejamento	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
33. Exercício de organização	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
34. Exercício de gestão de tempo	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
35. Exercício de priorização	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
36. Exercício de delegação	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
37. Exercício de supervisão	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
38. Exercício de avaliação de desempenho	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
39. Exercício de feedback construtivo	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
40. Exercício de reconhecimento	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
41. Exercício de desenvolvimento de equipe	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
42. Exercício de mentoria	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
43. Exercício de coaching	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
44. Exercício de facilitação	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
45. Exercício de mediação	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
46. Exercício de arbitragem	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
47. Exercício de conciliação	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
48. Exercício de restauração	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
49. Exercício de transformação	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
50. Exercício de inovação	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
51. Exercício de criatividade	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
52. Exercício de pensamento crítico	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
53. Exercício de análise de problemas	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
54. Exercício de tomada de decisão baseada em dados	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
55. Exercício de comunicação assertiva	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
56. Exercício de negociação baseada em interesses	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
57. Exercício de resolução de conflitos baseada em interesses	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
58. Exercício de tomada de decisão baseada em valores	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
59. Exercício de comunicação não-violenta	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
60. Exercício de negociação baseada em princípios	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
61. Exercício de resolução de conflitos baseada em princípios	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
62. Exercício de tomada de decisão baseada em princípios	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
63. Exercício de comunicação baseada em princípios	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
64. Exercício de negociação baseada em princípios	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
65. Exercício de resolução de conflitos baseada em princípios	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
66. Exercício de tomada de decisão baseada em princípios	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
67. Exercício de comunicação baseada em princípios	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
68. Exercício de negociação baseada em princípios	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
69. Exercício de resolução de conflitos baseada em princípios	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
70. Exercício de tomada de decisão baseada em princípios	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
71. Exercício de comunicação baseada em princípios	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
72. Exercício de negociação baseada em princípios	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
73. Exercício de resolução de conflitos baseada em princípios	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
74. Exercício de tomada de decisão baseada em princípios	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
75. Exercício de comunicação baseada em princípios	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
76. Exercício de negociação baseada em princípios	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
77. Exercício de resolução de conflitos baseada em princípios	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
78. Exercício de tomada de decisão baseada em princípios	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
79. Exercício de comunicação baseada em princípios	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
80. Exercício de negociação baseada em princípios	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
81. Exercício de resolução de conflitos baseada em princípios	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
82. Exercício de tomada de decisão baseada em princípios	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
83. Exercício de comunicação baseada em princípios	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
84. Exercício de negociação baseada em princípios	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
85. Exercício de resolução de conflitos baseada em princípios	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
86. Exercício de tomada de decisão baseada em princípios	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
87. Exercício de comunicação baseada em princípios	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
88. Exercício de negociação baseada em princípios	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
89. Exercício de resolução de conflitos baseada em princípios	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
90. Exercício de tomada de decisão baseada em princípios	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
91. Exercício de comunicação baseada em princípios	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
92. Exercício de negociação baseada em princípios	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
93. Exercício de resolução de conflitos baseada em princípios	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
94. Exercício de tomada de decisão baseada em princípios	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
95. Exercício de comunicação baseada em princípios	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
96. Exercício de negociação baseada em princípios	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
97. Exercício de resolução de conflitos baseada em princípios	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
98. Exercício de tomada de decisão baseada em princípios	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
99. Exercício de comunicação baseada em princípios	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
100. Exercício de negociação baseada em princípios	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'

João de S. Neto

06/06/2021, 31 de maio 2021

Ass: Técnico Responsável:

NOME DO ALUNO		MATRÍCULA		PLANO DE TREINO		SINOPSE	
CATEGORIA		JUNIOR		01/jun		02/jun	
TECNICO RESPONSÁVEL		JONANA DE SOUZA TOSTA		03/jun		04/jun	
MÊS		JUNHO		05/jun		06/jun	
		1) 200 leve 8x40 1-educativo medley 2- medley completo 4:00 medley	5' 5'	1) 200 leve 4x75m / 2x 50 medley de costas (30m sub / normal) 21) 1000 3x 1 (100A1 - 50 A1) 4:00 medley 1400 150 A1 50 A2 2025 @ 30' 2A1 3 A2 3a mesa + mesa 3x15 3x15 3x15 3x15 3x20' 3x20' 3x20' 3x20' 3x15	5' 5' 4x 1:10 3x10 3a mesa + mesa 3x15 3x15 3x15 3x15 3x20' 3x20' 3x20' 3x15	1) 200 leve 4x75m / 2x 50 medley de costas (30m sub / normal) 21) 1000 3x 1 (100A1 - 50 A1) 4:00 medley 1400 150 A1 50 A2 2025 @ 30' 2A1 3 A2 3a mesa + mesa 3x15 3x15 3x15 3x15 3x20' 3x20' 3x20' 3x15	5' 5' 4x 1:10 3x10 3a mesa + mesa 3x15 3x15 3x15 3x15 3x20' 3x20' 3x20' 3x15
		1) 300 (75 leve - 75 palmatória) serna lateral / normal 1x17 minutos crawl (10m) 1x200 (25 palma - 25 crawl) 1x200 palma (100% palma) 2) 4000 3) 4000 4) 100 crawl/medley 5) 100 crawl/medley 6) 100 crawl/medley TOTAL: 2100 - 3700 - 12'	5' 5' 4x 1:10 3x10 3a mesa + mesa 3x15 3x15 3x15 3x15 3x20' 3x20' 3x20' 3x15	1) 300 (75 leve - 75 palmatória) serna lateral / normal 1x17 minutos crawl (10m) 1x200 (25 palma - 25 crawl) 1x200 palma (100% palma) 2) 4000 3) 4000 4) 100 crawl/medley 5) 100 crawl/medley 6) 100 crawl/medley TOTAL: 2100 - 3700 - 12'	5' 5' 4x 1:10 3x10 3a mesa + mesa 3x15 3x15 3x15 3x15 3x20' 3x20' 3x20' 3x15	1) 300 (75 leve - 75 palmatória) serna lateral / normal 1x17 minutos crawl (10m) 1x200 (25 palma - 25 crawl) 1x200 palma (100% palma) 2) 4000 3) 4000 4) 100 crawl/medley 5) 100 crawl/medley 6) 100 crawl/medley TOTAL: 2100 - 3700 - 12'	5' 5' 4x 1:10 3x10 3a mesa + mesa 3x15 3x15 3x15 3x15 3x20' 3x20' 3x20' 3x15
		1) 1000 (75 leve - 25 palma - 25 and 4 palm - 25 crawl) 4x 1000 (1000 125 100% 125 100%) 10:00 estilo crawl A1 @ 125/130/135* 8x25 estilo A2 A3 10:00 crawl 2x palmatória @ 1:30/1:25/1:30* 1) 100 vôlei *Terminar séries ao final TOTAL: 2950	5' 5' 4x 1:10 3x10 3a mesa + mesa 3x15 3x15 3x20' 3x20' 3x10	1) 1000 (75 leve - 25 palma - 25 and 4 palm - 25 crawl) 4x 1000 (1000 125 100% 125 100%) 10:00 estilo crawl A1 @ 125/130/135* 8x25 estilo A2 A3 10:00 crawl 2x palmatória @ 1:30/1:25/1:30* 1) 100 vôlei *Terminar séries ao final TOTAL: 2950	5' 5' 4x 1:10 3x10 3a mesa + mesa 3x15 3x15 3x20' 3x20' 3x10	1) 1000 (75 leve - 25 palma - 25 and 4 palm - 25 crawl) 4x 1000 (1000 125 100% 125 100%) 10:00 estilo crawl A1 @ 125/130/135* 8x25 estilo A2 A3 10:00 crawl 2x palmatória @ 1:30/1:25/1:30* 1) 100 vôlei *Terminar séries ao final TOTAL: 2950	5' 5' 4x 1:10 3x10 3a mesa + mesa 3x15 3x15 3x20' 3x20' 3x10
		1) 1000 (75 leve - 25 palma - 25 and 4 palm - 25 crawl) 4x 1000 (1000 125 100% 125 100%) 10:00 estilo crawl A1 @ 125/130/135* 8x25 estilo A2 A3 10:00 crawl 2x palmatória @ 1:30/1:25/1:30* 1) 100 vôlei *Terminar séries ao final TOTAL: 2950	5' 5' 4x 1:10 3x10 3a mesa + mesa 3x15 3x15 3x20' 3x20' 3x10	1) 1000 (75 leve - 25 palma - 25 and 4 palm - 25 crawl) 4x 1000 (1000 125 100% 125 100%) 10:00 estilo crawl A1 @ 125/130/135* 8x25 estilo A2 A3 10:00 crawl 2x palmatória @ 1:30/1:25/1:30* 1) 100 vôlei *Terminar séries ao final TOTAL: 2950	5' 5' 4x 1:10 3x10 3a mesa + mesa 3x15 3x15 3x20' 3x20' 3x10	1) 1000 (75 leve - 25 palma - 25 and 4 palm - 25 crawl) 4x 1000 (1000 125 100% 125 100%) 10:00 estilo crawl A1 @ 125/130/135* 8x25 estilo A2 A3 10:00 crawl 2x palmatória @ 1:30/1:25/1:30* 1) 100 vôlei *Terminar séries ao final TOTAL: 2950	5' 5' 4x 1:10 3x10 3a mesa + mesa 3x15 3x15 3x20' 3x20' 3x10
		1) 1000 (75 leve - 25 palma - 25 and 4 palm - 25 crawl) 4x 1000 (1000 125 100% 125 100%) 10:00 estilo crawl A1 @ 125/130/135* 8x25 estilo A2 A3 10:00 crawl 2x palmatória @ 1:30/1:25/1:30* 1) 100 vôlei *Terminar séries ao final TOTAL: 2950	5' 5' 4x 1:10 3x10 3a mesa + mesa 3x15 3x15 3x20' 3x20' 3x10	1) 1000 (75 leve - 25 palma - 25 and 4 palm - 25 crawl) 4x 1000 (1000 125 100% 125 100%) 10:00 estilo crawl A1 @ 125/130/135* 8x25 estilo A2 A3 10:00 crawl 2x palmatória @ 1:30/1:25/1:30* 1) 100 vôlei *Terminar séries ao final TOTAL: 2950	5' 5' 4x 1:10 3x10 3a mesa + mesa 3x15 3x15 3x20' 3x20' 3x10	1) 1000 (75 leve - 25 palma - 25 and 4 palm - 25 crawl) 4x 1000 (1000 125 100% 125 100%) 10:00 estilo crawl A1 @ 125/130/135* 8x25 estilo A2 A3 10:00 crawl 2x palmatória @ 1:30/1:25/1:30* 1) 100 vôlei *Terminar séries ao final TOTAL: 2950	5' 5' 4x 1:10 3x10 3a mesa + mesa 3x15 3x15 3x20' 3x20' 3x10

Belo Horizonte, 30 de junho 2021.  
Ass: Técnico Responsável: *Joanna dos Santos*













Empresa Chile

PLANO DE TREINO

PROFESIONAL: [blank]

TIPO DE TÉCNICO RESPONSÁVEL: [blank]

FECHA: [blank]

OBJETIVO: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

FECHA: [blank]

CONTRIBUCIÓN DE FINAL DE AÑO

FEMAS

COMPETICIÓN - CAMPEONATO BRASILEIRO JUNIOR DE VELA

COMPETICIÓN - TORNEIO METROPOLITANO

COMPETICIÓN - CAMPEONATO BRASILEIRO JUNIOR DE VELA

COMPETICIÓN - CAMPEONATO BRASILEIRO JUNIOR DE VELA

COMPETICIÓN - CAMPEONATO BRASILEIRO JUNIOR DE VELA

FOLGA

COMPETICIÓN - CAMPEONATO INTERMUNICIPAL

COMPETICIÓN - CAMPEONATO MUNDIAL

COMPETICIÓN - CAMPEONATO MUNDIAL

Fecha Inicial: 21 de diciembre 2023  
Al: Técnico Responsável: *José Carlos S. Costa*



**MÓDULO DE:** \_\_\_\_\_  
**CATEGORIA:** \_\_\_\_\_  
**TÉCNICO RESPONSÁVEL:** \_\_\_\_\_  
**DATA:** \_\_\_\_\_

**PLANO DE TREINO**

Quantidade de horas	23/Jan	24/Jan	25/Jan	26/Jan	27/Jan	28/Jan	29/Jan	30/Jan	31/Jan
1) 600 metros		31 6000 hore - 2500 Madry - 15000 Madry - 10000 Madry - 5000 Madry							
2) 1000 metros		10000 hore / 50 jantina / 25 jantina / 25 milho							
3) 1500 metros		15000 hore / 75 jantina / 37 milho							
4) 2000 metros		20000 hore / 100 jantina / 50 milho							
5) 2500 metros		25000 hore / 125 jantina / 62 milho							
6) 3000 metros		30000 hore / 150 jantina / 75 milho							
7) 3500 metros		35000 hore / 175 jantina / 87 milho							
8) 4000 metros		40000 hore / 200 jantina / 100 milho							
9) 4500 metros		45000 hore / 225 jantina / 112 milho							
10) 5000 metros		50000 hore / 250 jantina / 125 milho							
11) 5500 metros		55000 hore / 275 jantina / 137 milho							
12) 6000 metros		60000 hore / 300 jantina / 150 milho							
13) 6500 metros		65000 hore / 325 jantina / 162 milho							
14) 7000 metros		70000 hore / 350 jantina / 175 milho							
15) 7500 metros		75000 hore / 375 jantina / 187 milho							
16) 8000 metros		80000 hore / 400 jantina / 200 milho							
17) 8500 metros		85000 hore / 425 jantina / 212 milho							
18) 9000 metros		90000 hore / 450 jantina / 225 milho							
19) 9500 metros		95000 hore / 475 jantina / 237 milho							
20) 10000 metros		100000 hore / 500 jantina / 250 milho							
21) 10500 metros		105000 hore / 525 jantina / 262 milho							
22) 11000 metros		110000 hore / 550 jantina / 275 milho							
23) 11500 metros		115000 hore / 575 jantina / 287 milho							
24) 12000 metros		120000 hore / 600 jantina / 300 milho							
25) 12500 metros		125000 hore / 625 jantina / 312 milho							
26) 13000 metros		130000 hore / 650 jantina / 325 milho							
27) 13500 metros		135000 hore / 675 jantina / 337 milho							
28) 14000 metros		140000 hore / 700 jantina / 350 milho							
29) 14500 metros		145000 hore / 725 jantina / 362 milho							
30) 15000 metros		150000 hore / 750 jantina / 375 milho							
31) 15500 metros		155000 hore / 775 jantina / 387 milho							
32) 16000 metros		160000 hore / 800 jantina / 400 milho							
33) 16500 metros		165000 hore / 825 jantina / 412 milho							
34) 17000 metros		170000 hore / 850 jantina / 425 milho							
35) 17500 metros		175000 hore / 875 jantina / 437 milho							
36) 18000 metros		180000 hore / 900 jantina / 450 milho							
37) 18500 metros		185000 hore / 925 jantina / 462 milho							
38) 19000 metros		190000 hore / 950 jantina / 475 milho							
39) 19500 metros		195000 hore / 975 jantina / 487 milho							
40) 20000 metros		200000 hore / 1000 jantina / 500 milho							

## FÉRIAS

Quantidade de horas	27/Jan	28/Jan	29/Jan	30/Jan
41) 21000 metros	210000 hore / 1050 jantina / 525 milho			
42) 21500 metros	215000 hore / 1075 jantina / 537 milho			
43) 22000 metros	220000 hore / 1100 jantina / 550 milho			
44) 22500 metros	225000 hore / 1125 jantina / 562 milho			
45) 23000 metros	230000 hore / 1150 jantina / 575 milho			
46) 23500 metros	235000 hore / 1175 jantina / 587 milho			
47) 24000 metros	240000 hore / 1200 jantina / 600 milho			
48) 24500 metros	245000 hore / 1225 jantina / 612 milho			
49) 25000 metros	250000 hore / 1250 jantina / 625 milho			
50) 25500 metros	255000 hore / 1275 jantina / 637 milho			
51) 26000 metros	260000 hore / 1300 jantina / 650 milho			
52) 26500 metros	265000 hore / 1325 jantina / 662 milho			
53) 27000 metros	270000 hore / 1350 jantina / 675 milho			
54) 27500 metros	275000 hore / 1375 jantina / 687 milho			
55) 28000 metros	280000 hore / 1400 jantina / 700 milho			
56) 28500 metros	285000 hore / 1425 jantina / 712 milho			
57) 29000 metros	290000 hore / 1450 jantina / 725 milho			
58) 29500 metros	295000 hore / 1475 jantina / 737 milho			
59) 30000 metros	300000 hore / 1500 jantina / 750 milho			
60) 30500 metros	305000 hore / 1525 jantina / 762 milho			
61) 31000 metros	310000 hore / 1550 jantina / 775 milho			
62) 31500 metros	315000 hore / 1575 jantina / 787 milho			
63) 32000 metros	320000 hore / 1600 jantina / 800 milho			
64) 32500 metros	325000 hore / 1625 jantina / 812 milho			
65) 33000 metros	330000 hore / 1650 jantina / 825 milho			
66) 33500 metros	335000 hore / 1675 jantina / 837 milho			
67) 34000 metros	340000 hore / 1700 jantina / 850 milho			
68) 34500 metros	345000 hore / 1725 jantina / 862 milho			
69) 35000 metros	350000 hore / 1750 jantina / 875 milho			
70) 35500 metros	355000 hore / 1775 jantina / 887 milho			
71) 36000 metros	360000 hore / 1800 jantina / 900 milho			
72) 36500 metros	365000 hore / 1825 jantina / 912 milho			
73) 37000 metros	370000 hore / 1850 jantina / 925 milho			
74) 37500 metros	375000 hore / 1875 jantina / 937 milho			
75) 38000 metros	380000 hore / 1900 jantina / 950 milho			
76) 38500 metros	385000 hore / 1925 jantina / 962 milho			
77) 39000 metros	390000 hore / 1950 jantina / 975 milho			
78) 39500 metros	395000 hore / 1975 jantina / 987 milho			
79) 40000 metros	400000 hore / 2000 jantina / 1000 milho			
80) 40500 metros	405000 hore / 2025 jantina / 1012 milho			
81) 41000 metros	410000 hore / 2050 jantina / 1025 milho			
82) 41500 metros	415000 hore / 2075 jantina / 1037 milho			
83) 42000 metros	420000 hore / 2100 jantina / 1050 milho			
84) 42500 metros	425000 hore / 2125 jantina / 1062 milho			
85) 43000 metros	430000 hore / 2150 jantina / 1075 milho			
86) 43500 metros	435000 hore / 2175 jantina / 1087 milho			
87) 44000 metros	440000 hore / 2200 jantina / 1100 milho			
88) 44500 metros	445000 hore / 2225 jantina / 1112 milho			
89) 45000 metros	450000 hore / 2250 jantina / 1125 milho			
90) 45500 metros	455000 hore / 2275 jantina / 1137 milho			
91) 46000 metros	460000 hore / 2300 jantina / 1150 milho			
92) 46500 metros	465000 hore / 2325 jantina / 1162 milho			
93) 47000 metros	470000 hore / 2350 jantina / 1175 milho			
94) 47500 metros	475000 hore / 2375 jantina / 1187 milho			
95) 48000 metros	480000 hore / 2400 jantina / 1200 milho			
96) 48500 metros	485000 hore / 2425 jantina / 1212 milho			
97) 49000 metros	490000 hore / 2450 jantina / 1225 milho			
98) 49500 metros	495000 hore / 2475 jantina / 1237 milho			
99) 50000 metros	500000 hore / 2500 jantina / 1250 milho			
100) 50500 metros	505000 hore / 2525 jantina / 1262 milho			
101) 51000 metros	510000 hore / 2550 jantina / 1275 milho			
102) 51500 metros	515000 hore / 2575 jantina / 1287 milho			
103) 52000 metros	520000 hore / 2600 jantina / 1300 milho			
104) 52500 metros	525000 hore / 2625 jantina / 1312 milho			
105) 53000 metros	530000 hore / 2650 jantina / 1325 milho			
106) 53500 metros	535000 hore / 2675 jantina / 1337 milho			
107) 54000 metros	540000 hore / 2700 jantina / 1350 milho			
108) 54500 metros	545000 hore / 2725 jantina / 1362 milho			
109) 55000 metros	550000 hore / 2750 jantina / 1375 milho			
110) 55500 metros	555000 hore / 2775 jantina / 1387 milho			
111) 56000 metros	560000 hore / 2800 jantina / 1400 milho			
112) 56500 metros	565000 hore / 2825 jantina / 1412 milho			
113) 57000 metros	570000 hore / 2850 jantina / 1425 milho			
114) 57500 metros	575000 hore / 2875 jantina / 1437 milho			
115) 58000 metros	580000 hore / 2900 jantina / 1450 milho			
116) 58500 metros	585000 hore / 2925 jantina / 1462 milho			
117) 59000 metros	590000 hore / 2950 jantina / 1475 milho			
118) 59500 metros	595000 hore / 2975 jantina / 1487 milho			
119) 60000 metros	600000 hore / 3000 jantina / 1500 milho			
120) 60500 metros	605000 hore / 3025 jantina / 1512 milho			
121) 61000 metros	610000 hore / 3050 jantina / 1525 milho			
122) 61500 metros	615000 hore / 3075 jantina / 1537 milho			
123) 62000 metros	620000 hore / 3100 jantina / 1550 milho			
124) 62500 metros	625000 hore / 3125 jantina / 1562 milho			
125) 63000 metros	630000 hore / 3150 jantina / 1575 milho			
126) 63500 metros	635000 hore / 3175 jantina / 1587 milho			
127) 64000 metros	640000 hore / 3200 jantina / 1600 milho			
128) 64500 metros	645000 hore / 3225 jantina / 1612 milho			
129) 65000 metros	650000 hore / 3250 jantina / 1625 milho			
130) 65500 metros	655000 hore / 3275 jantina / 1637 milho			
131) 66000 metros	660000 hore / 3300 jantina / 1650 milho			
132) 66500 metros	665000 hore / 3325 jantina / 1662 milho			
133) 67000 metros	670000 hore / 3350 jantina / 1675 milho			
134) 67500 metros	675000 hore / 3375 jantina / 1687 milho			
135) 68000 metros	680000 hore / 3400 jantina / 1700 milho			
136) 68500 metros	685000 hore / 3425 jantina / 1712 milho			
137) 69000 metros	690000 hore / 3450 jantina / 1725 milho			
138) 69500 metros	695000 hore / 3475 jantina / 1737 milho			
139) 70000 metros	700000 hore / 3500 jantina / 1750 milho			
140) 70500 metros	705000 hore / 3525 jantina / 1762 milho			
141) 71000 metros	710000 hore / 3550 jantina / 1775 milho			
142) 71500 metros	715000 hore / 3575 jantina / 1787 milho			
143) 72000 metros	720000 hore / 3600 jantina / 1800 milho			
144) 72500 metros	725000 hore / 3625 jantina / 1812 milho			
145) 73000 metros	730000 hore / 3650 jantina / 1825 milho			
146) 73500 metros	735000 hore / 3675 jantina / 1837 milho			
147) 74000 metros	740000 hore / 3700 jantina / 1850 milho			
148) 74500 metros	745000 hore / 3725 jantina / 1862 milho			
149) 75000 metros	750000 hore / 3750 jantina / 1875 milho			
150) 75500 metros	755000 hore / 3775 jantina / 1887 milho			
151) 76000 metros	760000 hore / 3800 jantina / 1900 milho			
152) 76500 metros	765000 hore / 3825 jantina / 1912 milho			
153) 77000 metros	770000 hore / 3850 jantina / 1925 milho			
154) 77500 metros	775000 hore / 3875 jantina / 1937 milho			
155) 78000 metros	780000 hore / 3900 jantina / 1950 milho			
156) 78500 metros	785000 hore / 3925 jantina / 1962 milho			
157) 79000 metros	790000 hore / 3950 jantina / 1975 milho			
158) 79500 metros	795000 hore / 3975 jantina / 1987 milho			
159) 80000 metros	800000 hore / 4000 jantina / 2000 milho			
160) 80500 metros	805000 hore / 4025 jantina / 2012 milho			
161) 81000 metros	810000 hore / 4050 jantina / 2025 milho			

PIANO DE TREINO

MAGNUM CLUBS	MATRÍCULO	NOME	CATEGORIA	MÊS		
	01/fev	3300 metros	02/fev	03/fev	04/fev	05/fev
	07/fev	08/fev	09/fev	10/fev	11/fev	12/fev
	13/fev	14/fev	15/fev	16/fev	17/fev	18/fev
	19/fev	20/fev	21/fev	22/fev	23/fev	24/fev
	25/fev	26/fev	27/fev	28/fev	29/fev	30/fev
	01/mar	02/mar	03/mar	04/mar	05/mar	06/mar
	07/mar	08/mar	09/mar	10/mar	11/mar	12/mar
	13/mar	14/mar	15/mar	16/mar	17/mar	18/mar
	19/mar	20/mar	21/mar	22/mar	23/mar	24/mar
	25/mar	26/mar	27/mar	28/mar	29/mar	30/mar
	31/mar	01/abr	02/abr	03/abr	04/abr	05/abr
	06/abr	07/abr	08/abr	09/abr	10/abr	11/abr
	12/abr	13/abr	14/abr	15/abr	16/abr	17/abr
	18/abr	19/abr	20/abr	21/abr	22/abr	23/abr
	24/abr	25/abr	26/abr	27/abr	28/abr	29/abr
	30/abr	31/abr	01/mai	02/mai	03/mai	04/mai
	05/mai	06/mai	07/mai	08/mai	09/mai	10/mai
	11/mai	12/mai	13/mai	14/mai	15/mai	16/mai
	17/mai	18/mai	19/mai	20/mai	21/mai	22/mai
	23/mai	24/mai	25/mai	26/mai	27/mai	28/mai
	29/mai	30/mai	31/mai	01/jun	02/jun	03/jun
	04/jun	05/jun	06/jun	07/jun	08/jun	09/jun
	10/jun	11/jun	12/jun	13/jun	14/jun	15/jun
	16/jun	17/jun	18/jun	19/jun	20/jun	21/jun
	22/jun	23/jun	24/jun	25/jun	26/jun	27/jun
	28/jun	29/jun	30/jun	01/jul	02/jul	03/jul
	04/jul	05/jul	06/jul	07/jul	08/jul	09/jul
	10/jul	11/jul	12/jul	13/jul	14/jul	15/jul
	16/jul	17/jul	18/jul	19/jul	20/jul	21/jul
	22/jul	23/jul	24/jul	25/jul	26/jul	27/jul
	28/jul	29/jul	30/jul	31/jul	01/ago	02/ago
	03/ago	04/ago	05/ago	06/ago	07/ago	08/ago
	09/ago	10/ago	11/ago	12/ago	13/ago	14/ago
	15/ago	16/ago	17/ago	18/ago	19/ago	20/ago
	21/ago	22/ago	23/ago	24/ago	25/ago	26/ago
	27/ago	28/ago	29/ago	30/ago	31/ago	01/set
	02/set	03/set	04/set	05/set	06/set	07/set
	08/set	09/set	10/set	11/set	12/set	13/set
	14/set	15/set	16/set	17/set	18/set	19/set
	20/set	21/set	22/set	23/set	24/set	25/set
	26/set	27/set	28/set	29/set	30/set	31/set
	01/out	02/out	03/out	04/out	05/out	06/out
	07/out	08/out	09/out	10/out	11/out	12/out
	13/out	14/out	15/out	16/out	17/out	18/out
	19/out	20/out	21/out	22/out	23/out	24/out
	25/out	26/out	27/out	28/out	29/out	30/out
	31/out	01/nov	02/nov	03/nov	04/nov	05/nov
	06/nov	07/nov	08/nov	09/nov	10/nov	11/nov
	12/nov	13/nov	14/nov	15/nov	16/nov	17/nov
	18/nov	19/nov	20/nov	21/nov	22/nov	23/nov
	24/nov	25/nov	26/nov	27/nov	28/nov	29/nov
	30/nov	01/dec	02/dec	03/dec	04/dec	05/dec
	06/dec	07/dec	08/dec	09/dec	10/dec	11/dec
	12/dec	13/dec	14/dec	15/dec	16/dec	17/dec
	18/dec	19/dec	20/dec	21/dec	22/dec	23/dec
	24/dec	25/dec	26/dec	27/dec	28/dec	29/dec
	30/dec	31/dec	01/Jan	02/Jan	03/Jan	04/Jan
	05/Jan	06/Jan	07/Jan	08/Jan	09/Jan	10/Jan
	11/Jan	12/Jan	13/Jan	14/Jan	15/Jan	16/Jan
	17/Jan	18/Jan	19/Jan	20/Jan	21/Jan	22/Jan
	23/Jan	24/Jan	25/Jan	26/Jan	27/Jan	28/Jan
	29/Jan	30/Jan	31/Jan	01/Fev	02/Fev	03/Fev
	04/Fev	05/Fev	06/Fev	07/Fev	08/Fev	09/Fev
	10/Fev	11/Fev	12/Fev	13/Fev	14/Fev	15/Fev
	16/Fev	17/Fev	18/Fev	19/Fev	20/Fev	21/Fev
	22/Fev	23/Fev	24/Fev	25/Fev	26/Fev	27/Fev
	28/Fev	29/Fev	30/Fev	01/Mar	02/Mar	03/Mar
	04/Mar	05/Mar	06/Mar	07/Mar	08/Mar	09/Mar
	10/Mar	11/Mar	12/Mar	13/Mar	14/Mar	15/Mar
	16/Mar	17/Mar	18/Mar	19/Mar	20/Mar	21/Mar
	22/Mar	23/Mar	24/Mar	25/Mar	26/Mar	27/Mar
	28/Mar	29/Mar	30/Mar	31/Mar	01/Abr	02/Abr
	03/Abr	04/Abr	05/Abr	06/Abr	07/Abr	08/Abr
	09/Abr	10/Abr	11/Abr	12/Abr	13/Abr	14/Abr
	15/Abr	16/Abr	17/Abr	18/Abr	19/Abr	20/Abr
	21/Abr	22/Abr	23/Abr	24/Abr	25/Abr	26/Abr
	27/Abr	28/Abr	29/Abr	30/Abr	01/Mai	02/Mai
	03/Mai	04/Mai	05/Mai	06/Mai	07/Mai	08/Mai
	09/Mai	10/Mai	11/Mai	12/Mai	13/Mai	14/Mai
	15/Mai	16/Mai	17/Mai	18/Mai	19/Mai	20/Mai
	21/Mai	22/Mai	23/Mai	24/Mai	25/Mai	26/Mai
	27/Mai	28/Mai	29/Mai	30/Mai	31/Mai	01/Jun
	02/Jun	03/Jun	04/Jun	05/Jun	06/Jun	07/Jun
	08/Jun	09/Jun	10/Jun	11/Jun	12/Jun	13/Jun
	14/Jun	15/Jun	16/Jun	17/Jun	18/Jun	19/Jun
	20/Jun	21/Jun	22/Jun	23/Jun	24/Jun	25/Jun
	26/Jun	27/Jun	28/Jun	29/Jun	30/Jun	01/Jul
	02/Jul	03/Jul	04/Jul	05/Jul	06/Jul	07/Jul
	08/Jul	09/Jul	10/Jul	11/Jul	12/Jul	13/Jul
	14/Jul	15/Jul	16/Jul	17/Jul	18/Jul	19/Jul
	20/Jul	21/Jul	22/Jul	23/Jul	24/Jul	25/Jul
	26/Jul	27/Jul	28/Jul	29/Jul	30/Jul	31/Jul
	01/Ago	02/Ago	03/Ago	04/Ago	05/Ago	06/Ago
	07/Ago	08/Ago	09/Ago	10/Ago	11/Ago	12/Ago
	13/Ago	14/Ago	15/Ago	16/Ago	17/Ago	18/Ago
	19/Ago	20/Ago	21/Ago	22/Ago	23/Ago	24/Ago
	25/Ago	26/Ago	27/Ago	28/Ago	29/Ago	30/Ago
	31/Ago	01/Set	02/Set	03/Set	04/Set	05/Set
	06/Set	07/Set	08/Set	09/Set	10/Set	11/Set
	12/Set	13/Set	14/Set	15/Set	16/Set	17/Set
	18/Set	19/Set	20/Set	21/Set	22/Set	23/Set
	24/Set	25/Set	26/Set	27/Set	28/Set	29/Set
	30/Set	01/Oct	02/Oct	03/Oct	04/Oct	05/Oct
	06/Oct	07/Oct	08/Oct	09/Oct	10/Oct	11/Oct
	12/Oct	13/Oct	14/Oct	15/Oct	16/Oct	17/Oct
	18/Oct	19/Oct	20/Oct	21/Oct	22/Oct	23/Oct
	24/Oct	25/Oct	26/Oct	27/Oct	28/Oct	29/Oct
	30/Oct	31/Oct	01/Nov	02/Nov	03/Nov	04/Nov
	05/Nov	06/Nov	07/Nov	08/Nov	09/Nov	10/Nov
	11/Nov	12/Nov	13/Nov	14/Nov	15/Nov	16/Nov
	17/Nov	18/Nov	19/Nov	20/Nov	21/Nov	22/Nov
	23/Nov	24/Nov	25/Nov	26/Nov	27/Nov	28/Nov
	29/Nov	30/Nov	01/Dez	02/Dez	03/Dez	04/Dez
	05/Dez	06/Dez	07/Dez	08/Dez	09/Dez	10/Dez
	11/Dez	12/Dez	13/Dez	14/Dez	15/Dez	16/Dez
	17/Dez	18/Dez	19/Dez	20/Dez	21/Dez	22/Dez
	23/Dez	24/Dez	25/Dez	26/Dez	27/Dez	28/Dez
	29/Dez	30/Dez	31/Dez			

Ass. Representor de  
Ass. Representor de



**MACKENZIE**  
ESPORTE CLUBE

WWW.MACKENZIEBH.COM.BR

# ANEXO VIII

PLANO DE TREINO PREPARAÇÃO FÍSICA

(31) 3223-2611

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

**1826**



**MACKENZIE**  
ESPORTE CLUBE

[WWW.MACKENZIEBH.COM.BR](http://WWW.MACKENZIEBH.COM.BR)

# VOLEIBOL

(31) 3223-2611

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

**1827**

# PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie  
Esporte Clube**

MODALIDADE: Voleibol  
CATEGORIA: Sub 13  
PREP. FÍSICO: LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)  
PERÍODO: Novembro 2020

## DESCRIÇÃO DO TREINO

	Voleibol Iniciação ao Trabalho de Força - Sub 13 Seg	Séries	Material
1	Remada Aberta no TRX + Ponte Unilateral	2x15 cada	TRX
2	Cadeirainha c/ Carga + Prancha Frontal na Bola	2x30" cada	5 Colchonetes
3	Agachamento c/ Barra nas Costas + Superman Dinâm/ Iso	2x15 + 2x10+1	1 Bola Feijão
4	Posterior na Bola (Excêntrica) + Abdominal c/ Carga MB	2x15 + 2x15	2 Bastões Amarelos
5	Stiff Barra + Abd Oblíquo	2x15 + 2x15	1 Theraband
7	Rotação Externa de Ombro + Panturrilha Uni no Degrau	2x15 + 2x20	

Belo Horizonte, 09 de Dezembro de 2020.

Ass. Preparador Físico Responsável: Lucas

# PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie  
Esporte Clube**

**MODALIDADE:** VOLEIBOL  
**CATEGORIA:** SUB-13  
**PREP. FÍSICO:** LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)  
**PERÍODO:** DEZEMBRO/2020

## DESCRIÇÃO DO TREINO

	Circuito Sub 13	Séries	Material
1	Escada de Agilidade (2D-2F-2D e Trança) c/ Bola de Tênis	40"/20"	1 Escada de Agilidade
2	Suicídio c/ Competição		Pratinhos
3	Deslocamento de costas + Tiro (Pressão de Tempo Bola Tênis)		4 Bolas de Tênis
4	Prancha Frontal Tirando os pés		2 Bozuz
5	Reação com Bola de vôlei + Manchete		2 cordas
6	2 Saltos Unilaterais Lateral Sobre pratinhos + Aterrissagem (c Giro 90º)		
7	Corda		
	Salto Uni em Diagonal (Técnica)		
8	Equilíbrio no Bosu e Prancha Passando a bola Tênis		

Belo Horizonte, de de Janeiro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: \_\_\_\_\_

# PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie  
Esporte Clube**

MODALIDADE: VOLEIBOL  
CATEGORIA: SUB-13  
PREP. FÍSICO: LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)  
PERÍODO: JANEIRO/2021

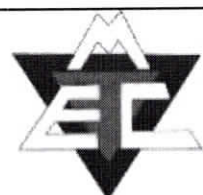
## DESCRIÇÃO DO TREINO

	Circuito Sub 13	Séries	Material
1	Escada de Agilidade (2D-2F-2D e Trança) c/ Bola de Tênis	40"/20"	1 Escada de Agilidade
2	Suicídio c/ Competição		Pratinhos
3	Deslocamento de costas + Tiro (Pressão de Tempo Bola Tênis)		4 Bolas de Tênis
4	Prancha Frontal Tirando os pés		2 Bozus
5	Reação com Bola de vôlei + Manchete		2 cordas
6	2 Saltos Unilaterais Lateral Sobre pratinhos + Aterrissagem (c Giro 90º)		
7	Corda		
	Salto Uni em Diagonal (Técnica)		
8	Equilíbrio no Bosu e Prancha Passando a bola Tênis		

Belo Horizonte, 09 de Levovano de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: Lucas

# PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie  
Esporte Clube**

**MODALIDADE:** VOLEI  
**CATEGORIA:** SUB 13  
**PREP. FÍSICO:** LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)  
**PERÍODO:** FEVEREIRO/2021

## DESCRIÇÃO DO TREINO

	Circuito Sub 13	Séries	Material
1	Escada de Agilidade entrando e saindo lateral c/ manchete	40"/20"	1 Escada de Agilidade
2	Desloc. Frontal/Lateral/De costas no triângulo + Tiro 5 m Vai e volta (Sem parar)		Pratinhos
3	Desloc Dentro da Cruz de pratinhos c/ Reação + bolinha de tenis		2 Bolas de Tênis
4	Prancha Frontal 4 apoios		2 Bozus
5	Equilíbrio + mov. Da perna no ar		2 barreiras
6	Desloc. Para trás de frente + Sprint e pegar a bolinha antes dela cair		
7	Salto bilateral na barreira 2 saltos (Técnica)		
	Salto Uni em Diagonal menor tc (4)		
8			

Belo Horizonte, 09 de Maço de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: Lucas Ferreira Rodrigues

# PREPARAÇÃO FÍSICA



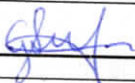
**Mackenzie  
Esporte Clube**

MODALIDADE: VOLEIBOL  
CATEGORIA: SUB 13  
PREP. FÍSICO: GABRIEL LOPES (CREF-MG 043401-G/MG)  
PERÍODO: JUNHO/2021

## DESCRIÇÃO DO TREINO

	Circuito Sub 13	Séries	Material
1	Escada de Agilidade	30"/20"	Escada de Agilidade
2	Deslocamento Frontal nos números Triângulo + TD		Pratinhos
3	Ponte Bilateral		2 Bolas de Tênis
4	Prancha Frontal		Jump
5	Reação com Bolinha de Tênis		1 Bambole
6	Jogar a bola para cima, girar 180° e pega-lá novamente		3 bolas de vôlei
	Passar a bola para a colega dentro do bambole (Chão) + tocar parte do corpo		4 colchonetes
	Salto + Equilíbrio no Jump	3 números	

Belo Horizonte, 08 de Julho de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: 

# PREPARAÇÃO FÍSICA



MODALIDADE: VOLEIBOL  
CATEGORIA: SUB 13  
PREP. FÍSICO: GABRIEL LOPES (CREF-MG 043401-G/MG)  
PERÍODO: JULHO/2021

**Mackenzie  
Esporte Clube**

## DESCRIÇÃO DO TREINO

	Circuito Sub 13	Séries	Material
1	Escada de Agilidade	30"/20"	Escada de Agilidade
2	Deslocamento Frontal nos números Triângulo + TD		Pratinhos
3	Ponte Bilateral		2 Bolas de Tênis
4	Prancha Frontal		Jump
5	Reação com Bolinha de Tênis		1 Bambole
6	Jogar a bola para cima, girar 180° e pega-lá novamente		3 bolas de vôlei
	Passar a bola para a colega dentro do bambole (Chão) + tocar parte do corpo		4 colchonetes
	Salto + Equilíbrio no Jump		3 números

Belo Horizonte, 06 de Agosto de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: Gabriel Souza Lopes

# PREPARAÇÃO FÍSICA



**MODALIDADE:** VOLEIBOL  
**CATEGORIA:** SUB 13  
**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: VOLEI SUB-13 (Circuito)	
PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA		
ATLETA:	SESSÕES: 3x/SEMANA	
EXERCÍCIOS	SER.xREP/P	MATERIAIS
De dupla, manchete + deslocamento lateral no cone	2 x 40"/20"	2 cones e 1 bola
Prancha alta "aperto de mãos"		
Zig zig no cone com bambolê no braço		4 cones e 2 bamboles
Agachamento isométrico com bozu invertido		2 bozus
Quadrado de agilidade		4 cones
Mobilidade de ombro com bastão		2 bastões
Escada de agilidade		2 escada
Remada neutra no TX		2 TX
Desequilíbrio + salto barreira bi + Aterrisagem uni + passada blog		1 barreirinha
Passada lateral com mini band no tornozelo		2 mini band
Reação + agilidade – Uma atrás da outra, uma sentada, lançar bola	1 bola	

Belo Horizonte, 16 de Setembro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: \_\_\_\_\_

# PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie  
Esporte Clube**

**MODALIDADE:** VOLEIBOL  
**CATEGORIA:** SUB-13  
**PREP. FÍSICO:** GABRIEL SOUZA LOPES (CREF MG-043401)  
**PERÍODO:** SETEMBRO/2021

## DESCRIÇÃO DO TREINO



### MACKENZIE ESPORTE CLUBE

#### PREPARAÇÃO FÍSICA

**PREPARADOR FÍSICO:** GABRIEL LOPES      **EQUIPE:** VOLEI SUB-13 (Circuito)



#### PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA

**ATLETA:** \_\_\_\_\_ **SESSÕES:** 3x/SEMANA

EXERCÍCIOS	SER.xREP/P	MATERIAIS
Trança na escada + sprint 10m	40/20"	Escadinha de agilidade + 1 pratinho
Equilíbrio no disco cinza		2 discos de equilíbrio
Receber manchete -> virar de costas -> passar de toque p/ dupla		1 bola
Remada uni/alternada em prancha alta		2 halteres de 5kg
Agachamento unilateral alternado		
Prancha lateral girando de um lado p/ outro		2 colchonetes
Salto unipodal por cima pratinhos (frente/lado/costas/lado/frente)		6 pratinhos
Passada lateral + salto (explosivo)		
Salvar (com manchete ou toque) bola lançada deitado, sentado, pé		1 bola
Flexão de braço		2 colchonetes
Estação extra (se precisar)		

Belo Horizonte, 05 de Outubro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: \_\_\_\_\_ 

# PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie  
Esporte Clube**

**MODALIDADE:** VOLEIBOL  
**CATEGORIA:** SUB-13  
**PREP. FÍSICO:** GABRIEL SOUZA LOPES (CREF MG-043401)  
**PERÍODO:** OUTUBRO/2021

## DESCRIÇÃO DO TREINO



### MACKENZIE ESPORTE CLUBE

#### PREPARAÇÃO FÍSICA

**PREPARADOR FÍSICO:** GABRIEL LOPES

**EQUIPE:** VOLEI SUB-13 (Circuito)



#### PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA

**ATLETA:**

**SESSÕES:** 3x/SEMANA

#### EXERCÍCIOS

**SER.xREP/P**

#### MATERIAIS

Escada de agilidade (zig zag lateral / skipping / entra e sai)

Escadinha de agilidade

Prancha frontal com flexão de ombro e extensão de quadril alternado e unilateral

2 colchonetes

Agachamento livre com peso corporal

Flexão de braço

5 saltos laterais na barreirinha + Sprint 5m

40/20"

2 barreirinhas

Prancha lateral (variação: mão no chão)

2 colchonetes

Afundo alternado com salto (Faz 2 e troca a perna com um salto)

2 discos de equilíbrio

Equilíbrio no disco (Variação: toque/machete em cima do disco)

Remada no TRX

2 TRX

Deslocamento lateral tocando nos cones

4 cones

Encostar na bola e salvar (agilidade)

1 pratinho e 1 bola

Belo Horizonte, 9 de NOVEMBRO de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: \_\_\_\_\_

# PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie  
Esporte Clube**

**MODALIDADE:** VOLEIBOL  
**CATEGORIA:** SUB-13  
**PREP. FÍSICO:** GABRIEL SOUZA LOPES (CREF MG-043401)  
**PERÍODO:** NOVEMBRO 2021

## DESCRIÇÃO DO TREINO

### MACKENZIE ESPORTE CLUBE

#### PREPARAÇÃO FÍSICA

**PREPARADOR FÍSICO:** GABRIEL LOPES **EQUIPE:** VOLEI SUB-13 (Circuito)

#### PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA

**ATLETA:** **SESSÕES:** 3x/SEMANA

EXERCÍCIOS	SER.xREP/P	MATERIAIS
Escada de agilidade (zig zag lateral / skipping / entra e sai)	40/20"	Escadinha de agilidade
Prancha frontal com flexão de ombro e extensão de quadril alternado e unilateral		2 colchonetes
Agachamento livre com peso corporal		
Flexão de braço		
5 saltos laterais na barreirinha + Sprint 5m		2 barreirinhas
Prancha lateral (variação: mão no chão)		2 colchonetes
Afundo alternado com salto (Faz 2 e troca a perna com um salto)		
Equilíbrio no disco (Variação: toque/machete em cima do disco)		2 discos de equilíbrio
Remada no TRX		2 TRX
Deslocamento lateral tocando nos cones		4 cones
Encostar na bola e salvar (agilidade)		1 pratinho e 1 bola

Belo Horizonte, 06 de Dezembro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: \_\_\_\_\_

# PREPARAÇÃO FÍSICA



**MODALIDADE:** VOLEIBOL  
**CATEGORIA:** SUB-13  
**PREP. FÍSICO:** GABRIEL SOUZA LOPES (CREF MG-043401)  
**PERÍODO:** DEZEMBRO/2021

**Mackenzie  
Esporte Clube**

## DESCRIÇÃO DO TREINO

### MACKENZIE ESPORTE CLUBE

#### PREPARAÇÃO FÍSICA

**PREPARADOR FÍSICO:** GABRIEL LOPES

**EQUIPE:** VOLEI SUB-13 (Circuito)

#### PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA

**ATLETA:**

**SESSÕES:** 3x/SEMANA

#### EXERCÍCIOS

**SER.xREP/P**

#### MATERIAIS

Escada de agilidade (zig zag lateral / skipping / entra e sai)

Escadinha de agilidade

Prancha frontal com flexão de ombro e extensão de quadril alternado e unilateral

2 colchonetes

Agachamento livre com peso corporal

Flexão de braço

5 saltos laterais na barreirinha + Sprint 5m

40/20"

2 barreirinhas

Prancha lateral (variação: mão no chão)

2 colchonetes

Afundo alternado com salto (Faz 2 e troca a perna com um salto)

Equilíbrio no disco (Variação: toque/machete em cima do disco)

2 discos de equilíbrio

Remada no TRX

2 TRX

Deslocamento lateral tocando nos cones

4 cones

Encostar na bola e salvar (agilidade)

1 pratinho e 1 bola

Belo Horizonte, 21 de Dezembro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: \_\_\_\_\_

# PREPARAÇÃO FÍSICA



**MODALIDADE:** VOLEIBOL  
**CATEGORIA:** SUB-13  
**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:** VOLEI SUB-13 (Circuito)



#### PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA

**ATLETA:** \_\_\_\_\_ **SESSÕES:** 3x/SEMANA

EXERCÍCIOS	SER.xREP/P	MATERIAIS
Trança na escada + sprint 10m	40/20"	Escadinha de agilidade + 1 pratinho
Equilíbrio no disco cinza		2 discos de equilíbrio
Receber manchete -> virar de costas -> passar de toque p/ dupla		1 bola
Remada uni/alternada em prancha alta		2 halteres de 5kg
Agachamento unilateral alternado		
Prancha lateral girando de um lado p/ outro		2 colchonetes
Salto unipodal por cima pratinhos (frente/lado/costas/lado/frente)		6 pratinhos
Passada lateral + salto (explosivo)		
Salvar (com manchete ou toque) bola lançada deitado, sentado, pé		1 bola
Flexão de braço		2 colchonetes
Estação extra (se precisar)		

Belo Horizonte, 08 de Janeiro de 2022.

Ass. Preparador Físico Responsável: \_\_\_\_\_

# PREPARAÇÃO FÍSICA



**MODALIDADE:** VOLEIBOL  
**CATEGORIA:** SUB-13  
**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
Escadinha de agilidade (skipping)	2 x 30"/30"	1 escadinha
Flexão de braço com joelhos apoiados		
Passada lateral tocando os cones		2 cones
Dead bug		2 colchonetes
Salto sobre barreirinhas		2 barreirinhas
Prancha lateral		2 colchonetes
Agachamento livre isométrico		
Equilíbrio unilateral		2 discos
Sprint		2 pratinhos
Prancha alta		

Belo Horizonte, 28 de fevereiro de 2022.

Ass. Preparador Físico Responsável: \_\_\_\_\_ *[Assinatura]*

# PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie  
Esporte Clube**

MODALIDADE: VOLEIBOL  
CATEGORIA: SUB 14  
PREP. FÍSICO: LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)  
PERÍODO: NOVEMBRO/2020

## DESCRIÇÃO DO TREINO

	Círculo Sub 14	Séries	Material
1	Saltito Unilateral na Escada de Agilidade (Até a metade c/ 1 perna)	40"/20"	2 Escadas
2	Sprint (Deitado) Pressão de Tempo c/ Bola de Tênis		3 bolas de tênis
3	Desloc Lat (P/ Trás) + Frontal + Lateral + Frontal (Quadrado)		1 Bola de vôlei
4	Salto Sobre barreiras 4 (Técnica)		Bosu
5	Reação com Bola de Vôlei (Manchete)		Pratinhos
6	Equilíbrio no bosu + Passar Bola (Toque)		
7	Escada de Agilidade + Bolinha de Tênis		
8	Círculo de Pratos Persiguição somente em desloc. Lat.		

Belo Horizonte, 03 de Dezembro de 2020.

Ass. Preparador Físico Responsável: Lucas

# PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie  
Esporte Clube**

MODALIDADE: VOLEIBOL  
CATEGORIA: SUB-14  
PREP. FÍSICO: LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)  
PERÍODO: DEZEMBRO/2020

## DESCRIÇÃO DO TREINO

	Circuito Sub 15	Séries	Material
1	Salto Uni + salto lateral (TC curto)	40"/20"	Pratinhos
2	Salto + Sprint costas + Sprint frente Pressão de Tempo c/ Bola de Tênis + Jogar outra bolinha p/ pegar logo em seguida		3 Bolas de Tênis
3	Desloc Dentro da Cruz de pratinhos c/ Reação c/ PT bolinha		2 Barreiras
4	2 passadas na escada mais salto lateral em diagonal + Cair c/ 1 perna		2 Escadinha
5	Salto bilateral Lateral + Aterrissagem Estab. Unilateral		2 bozu
6	Agachamento no Bozu + excêntrica Rápida		
7	Escada de Agilidade 2D2F Frontal e lateral + Pressão de tempo B. Tênis		
8	Salto + Desloc. Frontal para trás + Desloc frontal em diag. + Desloc. Lateral até o 1 cone		

Belo Horizonte, 06 de Janeiro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: Lucas Ferreira Rodrigues

# PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie**  
**Esporte Clube**

MODALIDADE:	VOLEIBOL
CATEGORIA:	SUB-14
PREP. FÍSICO:	LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)
PERÍODO:	JANEIRO/2021

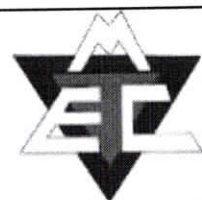
## DESCRIÇÃO DO TREINO

	Circuito Sub 15	Séries	Material
1	Salto Uni + salto lateral (TC curto)	40"/20"	Pratinhos
2	Salto + Sprint costas + Sprint frente Pressão de Tempo c/ Bola de Tênis + Jogar outra bolinha p/ pegar logo em seguida		3 Bolas de Tênis
3	Desloc Dentro da Cruz de pratinhos c/ Reação c/ PT bolinha		2 Barreiras
4	2 passadas na escada mais salto lateral em diagonal + Cair c/ 1 perna		2 Escadinha
5	Salto bilateral Lateral + Aterrissagem Estab. Unilateral		2 bozu
6	Agachamento no Bozu + excêntrica Rápida		
7	Escada de Agilidade 2D2F Frontal e lateral + Pressão de tempo B. Tênis		
8	Salto + Desloc. Frontal para trás + Desloc frontal em diag. + Desloc. Lateral até o 1 cone		

Belo Horizonte, 09 de Revoreiro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: \_\_\_\_\_

# PREPARAÇÃO FÍSICA



**MODALIDADE:** VOLEI  
**CATEGORIA:** SUB 14  
**PREP. FÍSICO:** LUCAS FERREIRA RODRIGUES (CREF-MG 036696 G/MG)  
**PERÍODO:** FEVEREIRO/2021

**Mackenzie  
Esporte Clube**

## DESCRIÇÃO DO TREINO

	Circuito Sub 14	Séries	Material
1	Escada de Agilidade (Progressão)	30"/20"	Escada de Agilidade
2	Técnica de Corrida		Pratinhos
3	Absorção de Impacto + Velocidade c/ Bola de Tênis		3 Bolas de Tênis
4	Técnica de Salto (Salto sobre pratinhos)		Bozu
5	Reação com Bolinha de Tênis		
6	Equilíbrio no Bozu		

Belo Horizonte, 09 de Março de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: Lucas Ferreira Rodrigues

# PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie  
Esporte Clube**

MODALIDADE: VOLEIBOL  
CATEGORIA: SUB 14  
PREP. FÍSICO: GABRIEL LOPES (CREF-MG 043401-G/MG)  
PERÍODO: JUNHO/2021

## DESCRIÇÃO DO TREINO

MACKENZIE ESPORTE CLUBE		
PREPARAÇÃO FÍSICA		
PREPARADOR FÍSICO: GABRIEL LOPES	EQUIPE: VOLEI SUB-14/15 (Circuito)	
PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA		
ATLETA:	SESSÕES: 3x/SEMANA	
EXERCÍCIOS	SER.xREP/P	MATERIAIS
De dupla, manchete + deslocamento lateral no cone	2 x 40"/20"	2 cones e 1 bola
Prancha alta "aperto de mãos"		
Zig zig no cone com bambolê no braço		4 cones e 2 bamboles
Agachamento isométrico com bozu invertido		2 bozus
Quadrado de agilidade		4 cones
Mobilidade de ombro com bastão		2 bastões
Escada de agilidade		2 escada
Remada neutra no TX		2 TX
Desequilíbrio + salto barreira bi + Aterrisagem uni + passada bloq		1 barreirinha
Passada lateral com mini band no tornozelo		2 mini band
Reação + agilidade – Uma atrás da outra, uma sentada, lançar bola	1 bola	

Belo Horizonte, 08 de Julho de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: \_\_\_\_\_

# PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie  
Esporte Clube**

**MODALIDADE:** VOLEIBOL  
**CATEGORIA:** SUB 14  
**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: VOLEI SUB-14/15 (Circuito)	
PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA		
ATLETA:	SESSÕES: 3x/SEMANA	
EXERCÍCIOS	SER.xREP/P	MATERIAIS
Manchete em cada cone	2 x 40"/20"	5 cones e 1 bola
Prancha lateral		
Zig zag unilateral no pratinho		6 pratinhos
Manchete e toque em cima do bozu		2 bozus
Vai e volta juntando pratinhos		10 pratinhos
Mobilidade de ombro com bastão assimétrico		2 bastões
Escada de agilidade zig zag frontal trocando bolinha de tênis		2 escada
Extensão lombar + abdução de ombros		2 colchonetes + álcool e paninho
Deslocamento na rede + salto barreirinha		3 barreirinhas
Deitado, sentado, em pé – buscar bola lançada		1 bola
Flexão de braço		

Belo Horizonte, 06 de Agosto de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: Gabriel Souza Lopes

# PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie  
Esporte Clube**

**MODALIDADE:** VOLEIBOL  
**CATEGORIA:** SUB 14  
**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:** VOLEI SUB-14/15 (Circuito)

#### PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA

**ATLETA:**

**SESSÕES:** 3x/SEMANA

EXERCÍCIOS	SER.xREP/P	MATERIAIS
Manchete em cada cone	2 x 40"/20"	5 cones e 1 bola
Prancha lateral		
Zig zag unilateral no pratinho		
Manchete e toque em cima do bozu		
Vai e volta juntando pratinhos		
Mobilidade de ombro com bastão assimétrico		
Escada de agilidade zig zag frontal trocando bolinha de tenis		
Extensão lombar + abdução de ombros		
Deslocamento na rede + salto barreirinha		
Deitado, sentado, em pé – buscar bola lançada		
Flexão de braço		

Belo Horizonte, 16 de Setembro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: \_\_\_\_\_

# PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie  
Esporte Clube**

**MODALIDADE:** VOLEIBOL  
**CATEGORIA:** SUB-14  
**PREP. FÍSICO:** GABRIEL SOUZA LOPES (CREF MG-043401)  
**PERÍODO:** SETEMBRO/2021

## DESCRIÇÃO DO TREINO

	<b>MACKENZIE ESPORTE CLUBE</b>	
	<b>PREPARAÇÃO FÍSICA</b>	
	<b>PREPARADOR FÍSICO: GABRIEL LOPES</b>	<b>EQUIPE: VOLEI SUB-14 (Circuito)</b>

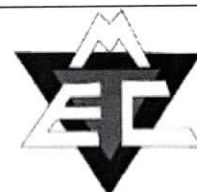
### PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA

<b>ATLETA:</b>	<b>SESSÕES: 3x/SEMANA</b>		
<b>EXERCÍCIOS</b>	<b>SER.xREP/P</b>	<b>MATERIAIS</b>	
Trança na escada + sprint 10m	40/20"	Escadinha de agilidade + 1 pratinho	
Equilíbrio no disco cinza		2 discos de equilíbrio	
Receber manchete -> virar de costas -> passar de toque p/ dupla		1 bola	
Remada uni/alternada em prancha alta		2 halteres de 5kg	
Agachamento unilateral alternado			
Prancha lateral girando de um lado p/ outro		2 colchonetes	
Salto unipodal por cima pratinhos (frente/lado/costas/lado/frente)		6 pratinhos	
Passada lateral + salto (explosivo)			
Salvar (com manchete ou toque) bola lançada deitado, sentado, pé		1 bola	
Flexão de braço		2 colchonetes	
Estação extra (se precisar)			

Belo Horizonte, 05 de Outubro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: \_\_\_\_\_ 

# PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie  
Esporte Clube**

**MODALIDADE:** VOLEIBOL  
**CATEGORIA:** SUB-14  
**PREP. FÍSICO:** GABRIEL SOUZA LOPES (CREF MG-043401)  
**PERÍODO:** OUTUBRO/2021

## DESCRIÇÃO DO TREINO



### MACKENZIE ESPORTE CLUBE

#### PREPARAÇÃO FÍSICA

PREPARADOR FÍSICO: GABRIEL LOPES

EQUIPE: VOLEI SUB-14 (Circuito)



#### PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA

**ATLETA:** \_\_\_\_\_ **SESSÕES:** 3x/SEMANA

EXERCÍCIOS	SER.xREP/P	MATERIAIS
Escada de agilidade (zig zag lateral / skipping / entra e sai)	40/20"	Escadinha de agilidade
Prancha frontal com flexão de ombro e extensão de quadril alternado e unilateral		2 colchonetes
Agachamento livre com peso corporal		
Flexão de braço		
5 saltos laterais na barreirinha + Sprint 5m		2 barreirinhas
Prancha lateral (variação: mão no chão)		2 colchonetes
Afundo alternado com salto (Faz 2 e troca a perna com um salto)		
Equilíbrio no disco (Variação: toque/machete em cima do disco)		2 discos de equilíbrio
Remada no TRX		2 TRX
Deslocamento lateral tocando nos cones		4 cones
Encostar na bola e salvar (agilidade)		1 pratinho e 1 bola

Belo Horizonte, 9 de NOVEMBRO de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: \_\_\_\_\_

# PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie  
Esporte Clube**

MODALIDADE: VOLEIBOL  
CATEGORIA: SUB-14  
PREP. FÍSICO: GABRIEL SOUZA LOPES (CREF MG-043401)  
PERÍODO: NOVEMBRO 2021

## DESCRIÇÃO DO TREINO

### MACKENZIE ESPORTE CLUBE



#### PREPARAÇÃO FÍSICA

PREPARADOR FÍSICO: GABRIEL LOPES

EQUIPE: VOLEI SUB-14 (Circuito)

#### PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA

ATLETA:

SESSÕES: 3x/SEMANA

EXERCÍCIOS	SER.xREP/P	MATERIAIS	
Escada de agilidade (zig zag lateral / skipping / entra e sai)	40/20"	Escadinha de agilidade	
Prancha frontal com flexão de ombro e extensão de quadril alternado e unilateral		2 colchonetes	
Agachamento livre com peso corporal			
Flexão de braço			
5 saltos laterais na barreira + Sprint 5m		2 barreirinhas	
Prancha lateral (variação: mão no chão)		2 colchonetes	
Afundo alternado com salto (Faz 2 e troca a perna com um salto)			
Equilíbrio no disco (Variação: toque/machete em cima do disco)		2 discos de equilíbrio	
Remada no TRX		2 TRX	
Deslocamento lateral tocando nos cones		4 cones	
Encostar na bola e salvar (agilidade)		1 pratinho e 1 bola	

Belo Horizonte, 06 de Dezembro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: \_\_\_\_\_

# PREPARAÇÃO FÍSICA



**Mackenzie  
Esporte Clube**

MODALIDADE: VOLEIBOL  
CATEGORIA: SUB-14  
PREP. FÍSICO: GABRIEL SOUZA LOPES (CREF MG-043401)  
PERÍODO: DEZEMBRO/2021

## DESCRIÇÃO DO TREINO



### MACKENZIE ESPORTE CLUBE

#### PREPARAÇÃO FÍSICA

PREPARADOR FÍSICO: GABRIEL LOPES      EQUIPE: VOLEI SUB-14 (Circuito)



#### PROGRAMA DE TREINAMENTO DA FORÇA

ATLETA:      SESSÕES: 3x/SEMANA

EXERCÍCIOS	SER.xREP/P	MATERIAIS
Escada de agilidade (zig zag lateral / skipping / entra e sai)	40/20"	Escadinha de agilidade
Prancha frontal com flexão de ombro e extensão de quadril alternado e unilateral		2 colchonetes
Agachamento livre com peso corporal		
Flexão de braço		
5 saltos laterais na barreirinha + Sprint 5m		2 barreirinhas
Prancha lateral (variação: mão no chão)		2 colchonetes
Afundo alternado com salto (Faz 2 e troca a perna com um salto)		
Equilíbrio no disco (Variação: toque/machete em cima do disco)		2 discos de equilíbrio
Remada no TRX		2 TRX
Deslocamento lateral tocando nos cones		4 cones
Encostar na bola e salvar (agilidade)		1 pratinho e 1 bola

Belo Horizonte, 21 de Dezembro de 2021.

Ass. Preparador Físico Responsável: \_\_\_\_\_