

proposto pela preparação física. Este programa tem como principal intuito o trabalho de força da musculatura do membro superior e da região do core. Logo após foi realizado a parte específica com o objetivo de trabalhar a parte aeróbica e os saltos/deslocamentos, tentando aproximar da realidade do jogo.

Treinamento Categorias Juvenil e Júnior Natação: O último treino do dia foi realizado com a categoria juvenil e júnior da natação. O objetivo geral do treino foi trabalhar a capacidade de força muscular de membros inferiores e da região do core, por meio de exercícios com o peso corporal e com materiais que eles possuem em casa. Foram 24 atletas presentes no treinamento, e foram realizados 10 exercícios diferentes com os objetivos descritos acima.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 1 hora para a organização e confecção dos relatórios diários e retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Sub 14 e 15 do basquetebol.

005003



(31) 3223-2611

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



Imagem 2: Treino via aplicativo Zoom com a categoria sub 16 basquete.



Imagem 3: Treino via aplicativo Zoom com a categoria Juvenil e Júnior da Natação.

005004

LA2

(31) 3223-2611

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



Imagem 4: Reunião com a equipe de esportes e projetos do Mackenzie Esporte Clube.

005005

*Mackenzie*

(31) 3223-2611

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



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades 20/05

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Planejamento das atividades da equipe de voleibol da categoria sub 15 e sub 16 para o próximo microciclo de treinamentos. Gestão das planilhas de periodização e controle de frequência dos treinamentos de todas as modalidades.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 16 do voleibol: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 5 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Logo após foi realizado a parte específica com o objetivo de trabalhar a parte aeróbica e deslocamentos/saltos utilizados em quadra na quadra

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 8 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 10 minutos e teve como principal foco o ensino do novo programa de treinamento proposto pela preparação física. Este programa tem como principal intuito o trabalho de força da musculatura do membro superior e da região do core.

005006

Logo após foi realizado a parte específica com o objetivo de trabalhar a parte aeróbica e os saltos/deslocamentos, tentando aproximar da realidade do jogo.

Treinamento Categorias Sub 15 do voleibol: O último treino do dia foi realizado com a categoria sub 15 do vôleibol. O objetivo geral do treino foi trabalhar a capacidade de força muscular de membros superiores e da região do core, por meio de exercícios com o peso corporal e com materiais que eles possuem em casa. Além disso, foi realizado uma parte específica com o objetivo de desenvolver a capacidade aeróbica e anaeróbica contendo os deslocamentos específicos do jogo. Foram 12 atletas presentes no treinamento, e foram realizados 13 exercícios diferentes com os objetivos descritos acima.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 1 hora para a organização e confecção dos relatórios diários e retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Sub 16 do Voleibol.

005007

*LLH*

(31) 3223-2611

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

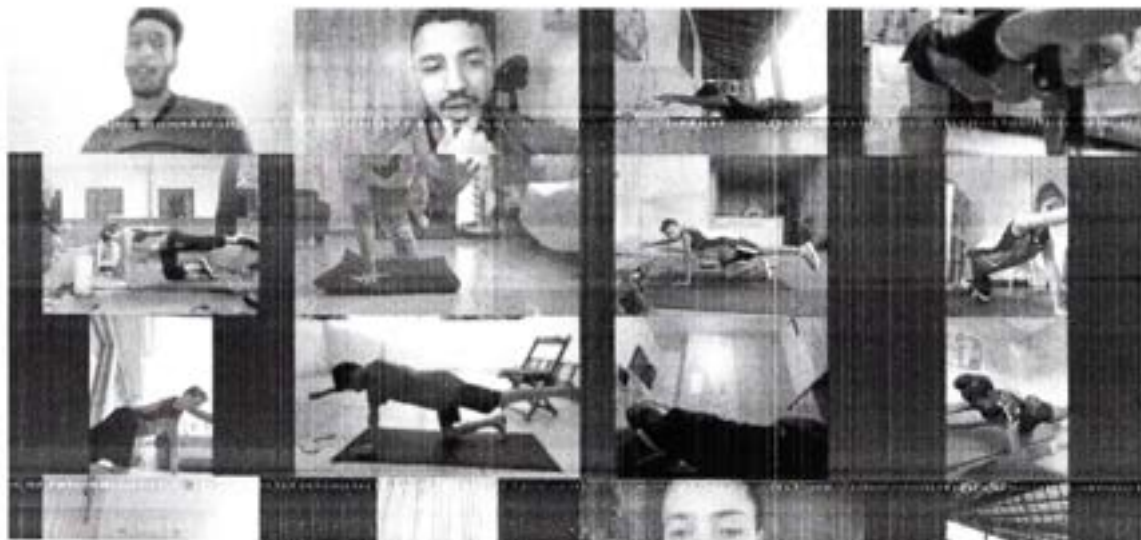


Imagem 2: Treino via aplicativo Zoom com a categoria Infantil da Natação.



Imagem 3: Treino via aplicativo Zoom com a categoria Sub 15 do Voleibol.

005008

*Lucas*

*WH*

(31) 3223-2611

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



## **Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas**

### **Planejamento das Atividades** 21/05

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Planejamento das atividades da equipe de basquetebol da categoria sub 16 para o próximo microciclo de treinamentos. Gestão das planilhas de periodização e controle de frequência dos treinamentos de todas as modalidades. Confeção de vídeos específicos para os atletas que não possuem condições de acompanhar os treinamentos em conjunto pela plataforma zoom.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 14/15 do basquetebol: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Logo após foi realizado a parte específica com o objetivo de trabalhar a parte aeróbica e deslocamentos/saltos utilizados em quadra na quadra

005909

Treinamento Categoria Sub 16 do Basquetebol: Este treinamento contou com 8 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Logo após foi realizado a parte

LR

especifica com o objetivo de trabalhar a parte aeróbica e deslocamentos/saltos utilizados em quadra na quadra. Foram realizados no total 12 exercícios com o intuito de desenvolver os objetivos descritos acima.

Treino Treinamento Categorias Sub 18 do voleibol: O último treino do dia foi realizado com a categoria sub 18 do vôleibol. O objetivo geral do treino foi trabalhar a capacidade de força muscular de membros inferiores, por meio de exercícios com o peso corporal e com materiais que eles possuem em casa. Além disso, foi realizado uma parte específica com o objetivo de desenvolver a capacidade aeróbica e anaeróbica contendo os deslocamentos específicos do jogo. Foram 8 atletas presentes no treinamento, e foram realizados 11 exercícios diferentes com os objetivos descritos acima.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 1 hora para a organização e confecção dos relatórios diários e retorno individual aos atletas que entram em contato via whatsapp com demandas particulares.

#### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Sub 14 e 15 do basquete.

005010

LR

(31) 3223-2611

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



Imagem 2: Treino via aplicativo Zoom com a categoria sub 16 do basquete.

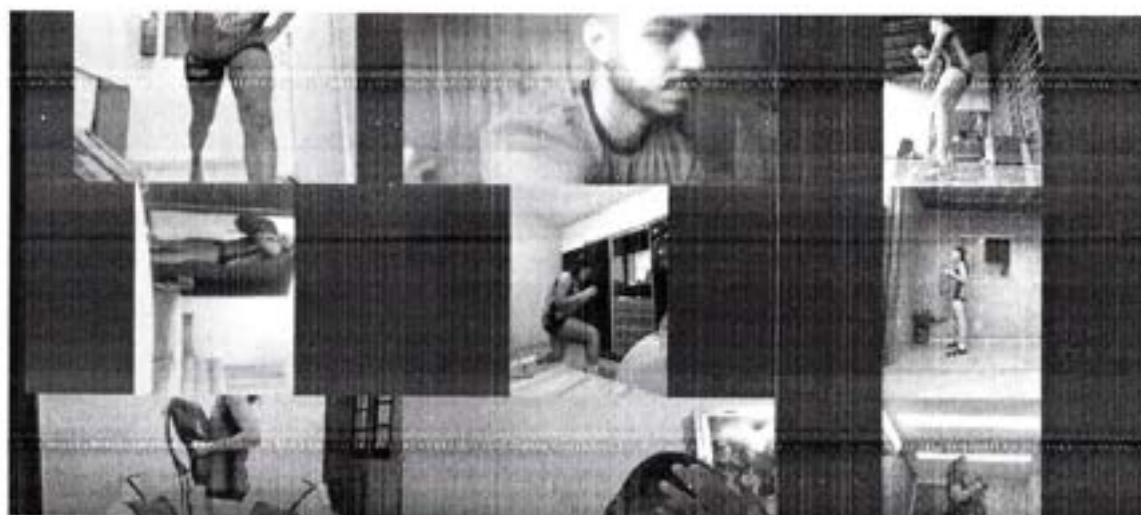


Imagem 3: Treino via aplicativo Zoom com a categoria Sub 18 do Voleibol.

005011

*Luiza*

(31) 3223-2611

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



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades *22/05*

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Gestão das planilhas de periodização e controle de frequência dos treinamentos de todas as modalidades. Confeção de vídeos específicos para os atletas que não possuem condições de acompanhar os treinamentos em conjunto pela plataforma zoom.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 22 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 50 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 10 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Juvenil e Júnior da Natação: Este treinamento contou com 25 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 15 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e da região do core de maneira geral.. Foram realizados no total 12 exercícios com o intuito de desenvolver os objetivos descritos acima.

005012 *hbr*

(31) 3223-2611

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

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários e retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Infantil da Natação.

005013



(31) 3223-2611

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



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades 25/05

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Planejamento das atividades do próximo microciclo para as categorias juvenil e júnior da natação. Atualização das planilhas de controle de frequência e de planejamento das categorias. Análise dos dados de PSE e PSR da categoria sub-18 do voleibol. Edição de vídeos para demonstração de exercícios para os atletas que não conseguem comparecer aos treinos online pelo zoom.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 16 do voleibol: Este treinamento contou com 11 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 5 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e trabalho da capacidade aeróbica/anaeróbica pelo método fracionado intervalado intensivo. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 14 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora 10 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e da

005014

*LM*



região do core de maneira geral.. Foram realizados no total 12 exercícios com o intuito de desenvolver os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 15 do voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. A duração aproximada foi 55 minutos. Foram realizados 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. Além disso, foram realizados outros 4 exercícios com o intuito de melhorar a capacidade aeróbica/anaeróbica por meio do método fracionado intervalado intensivo.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

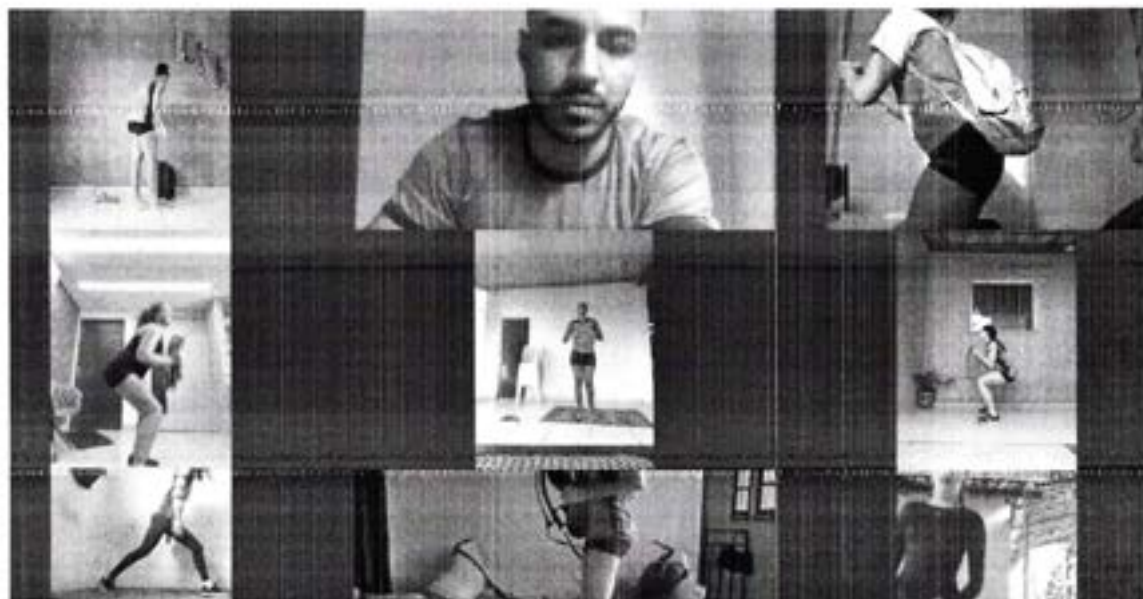
### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do voleibol.

005015

*hjh*



. Treinamento via aplicativo zoom da Categoria sub 18 do voleibol.



. Treinamento via aplicativo zoom da Categoria sub 15 do voleibol.

005016

*Handwritten signature*

*Handwritten signature*

(31) 3223-2611

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



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades 26/05

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Planejamento das atividades do próximo microciclo para as categorias sub 15 e sub 16 do voleibol. Atualização das planilhas de controle de frequência e de planejamento das categorias. Consulta na literatura científica internacional de preparação física a respeito das recomendações para a volta aos treinamentos presenciais.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquete: Este treinamento contou com 11 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componentes de resistência de força e força explosiva.. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 10 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 16 do Basquetebol: Este treinamento contou com 8 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora 15 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componentes de força explosiva e resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e da região do core de maneira geral.. Foram realizados no total 12 exercícios com o intuito de desenvolver os objetivos descritos acima.

005917

(31) 3223-2611

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



Treino Categoria Juvenil e Júnior da Natação: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora e 5 minutos. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. Foi utilizado como materiais elásticos que os atletas já possuíam em casa e resistências com alimentos/livros.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 14 e 15 do basquete.



005318

(31) 3223-2611

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



. Treinamento via aplicativo zoom da Categoria sub 16 do basquete.



. Treinamento via aplicativo zoom da Categoria juvenil e júnior da natação.

005019

*Luiz*

(31) 3223-2611

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



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades 27/08

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Planejamento das atividades do próximo microciclo para as categorias do basquetebol sub 14 e sub 15. Reunião com a comissão técnica e a equipe de projetos para alinhar assuntos relacionados a prestação de contas e documentação para o Mackenzie. Atualização do controle da frequência dos atletas durante os treinamentos na quarentena

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 16 do voleibol: Este treinamento contou com 11 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 5 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e trabalho da capacidade aeróbica/anaeróbica pelo método fracionado intervalado intensivo. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 12 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

005020

Treinamento Categoria Natação Infantil: Este treinamento contou com 17 atletas presentes. A duração aproximada de 55 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e da região do

LB



core de maneira geral.. Foram realizados no total 9 exercícios com o intuito de desenvolver os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 15 do voleibol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. Além disso, foram realizados outros 4 exercícios com o intuito de melhorar a capacidade aeróbica/anaeróbica por meio do método fracionado intervalado intensivo.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos

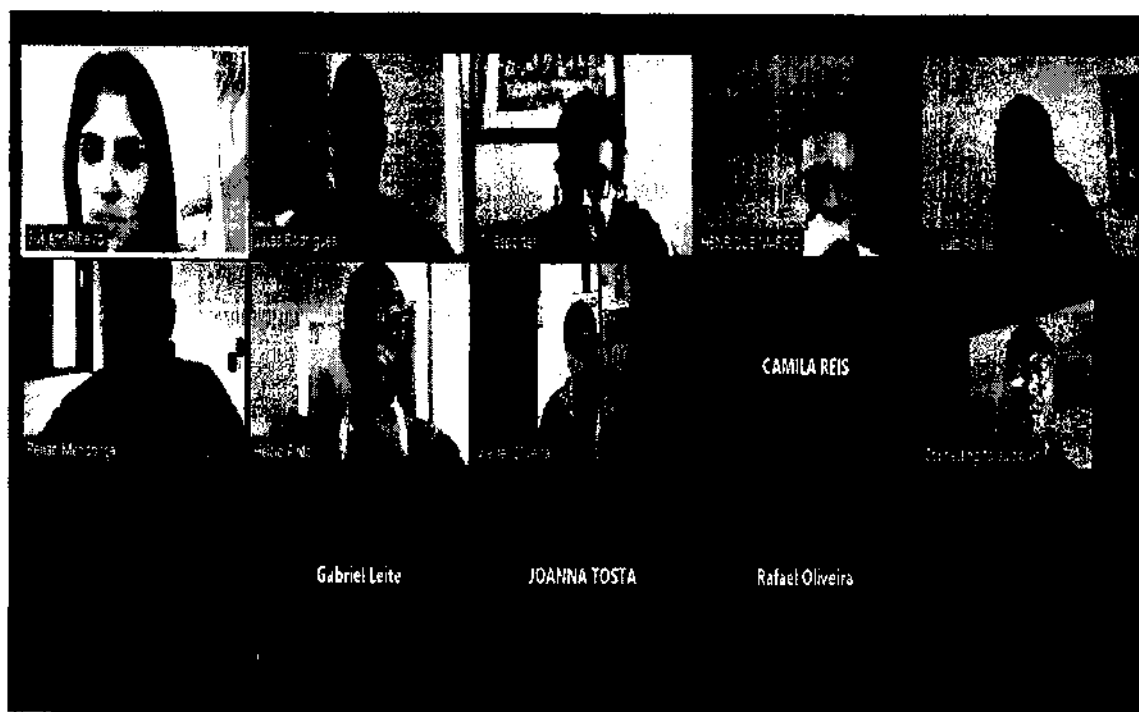


Imagem 1: Reunião com a comissão técnica de todos esportes e a equipe de projetos.

005021

*LRR*

(31) 3223-2611

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



Imagem 2: Treinamento físico via aplicativo zoom com a categoria Sub 16 do voleibol.



Imagem 3: Treinamento físico via aplicativo zoom com a categoria Sub 15 do voleibol.

005022

(31) 3223-2611

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



Imagem 4: Treinamento físico via aplicativo zoom com a categoria Sub 15 do voleibol.

005023

*hce/afk*

(31) 3223-2611

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



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades 28/05

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Planejamento das atividades do próximo microciclo para a categoria do basquetebol sub 16.. Atualização do controle da frequência dos atletas durante os treinamentos na quarentena. Confecção de vídeos para a os atletas que não possuem acesso as lives realizadas pelo aplicativo zoom.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 14/15 do basquete: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 10 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 12 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 16 do basquetebol: Este treinamento contou com 7 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora e 10 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e da região do core de maneira geral.. Foram realizados no total 14 exercícios com o intuito de desenvolver os objetivos descritos acima.

005024

LR



Treinamento Categoria Sub 18 do voleibol: Este treinamento contou com 8 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força para membros superiores e core. Além disso, foram realizados outros 4 exercícios com o intuito de melhorar a capacidade aeróbica/anaeróbica por meio do método fracionado intervalado intensivo.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 14/15 do basquete.



005025

(31) 3223-2611

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



Imagem 2: Treinamento físico via aplicativo zoom com a categoria Sub 16 do basquete.



Imagem 3: Treinamento físico via aplicativo zoom com a categoria Sub 18 do voleibol.

005026

*hcraft*

(31) 3223-2611

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



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades 29/05

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Planejamento das atividades do próximo microciclo para a categoria do voleibol sub 18. Atualização do controle da frequência dos atletas durante os treinamentos na quarentena. Organização dos conteúdos a serem trabalhados no próximo mesociclo para cada esporte. Além disso, foi realizado uma reunião junto ao departamento de fisioterapia e a coordenação de esportes para avaliar as ações que foram propostas e alinhar as demandas para o próximo mês.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 16 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 50 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 9 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Juvenil e Júnior da Natação: Este treinamento contou com 22 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora e 10 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro

005927

LBZ

superior e da região do core de maneira geral.. Foram realizados no total 14 exercícios com o intuito de desenvolver os objetivos descritos acima.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Reunião com o coordenador de esportes e setor de fisioterapia para discutir os planejamentos e ações para o próximo mês.



Imagem 2: Treino via aplicativo zoom com a categoria infantil da natação.

005728

*Lucas B.*

(31) 3223-2611

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

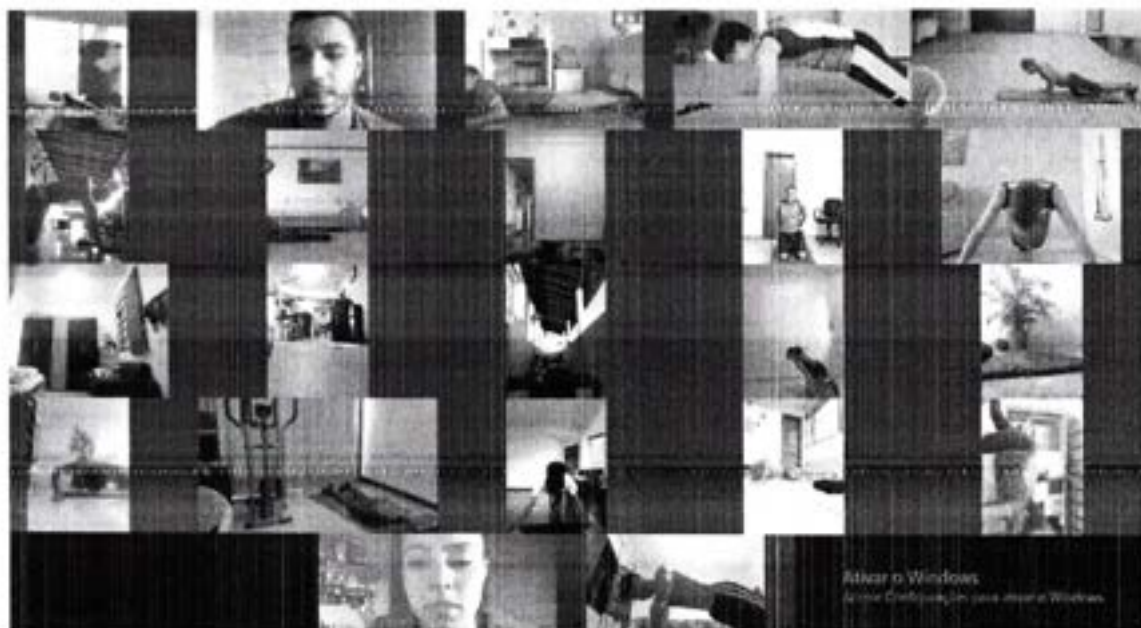


Imagem 3: Treinamento físico via aplicativo zoom com a categoria Juvenil e Júnior da Natação

### Carga horária para Execução das Atividades

Carga Horária Proposta para Treinamentos	Carga Horária Realizada para Treinamentos
5 Horas Diárias – 75 Mensais	30 Horas Semanais – 90 Mensais
Carga Horária Proposta para Planejamento	Carga Horária Realizada para Planejamento
2 Horas Diárias – 40 mensais	10 Horas Semanais – 40 Mensais
Carga Horária Proposta Cursos de Capacitação	Carga Horária Realizada para Planejamento
9 Horas Semanais – 36 mensais	9 Horas Semanais – 36 Mensais

005029



(31) 3223-2611

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



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

30/06

Organização dos documentos de controle de frequência e confecção dos documentos de frequência para o próximo mês. Ajuste dos arquivos de periodização.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 14 e 15 Basquetebol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. A duração aproximada foi de 55 minutos. Foram realizados 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva. Além disso, foi realizado 4 exercícios no final para manutenção da capacidade aeróbica.

Treinamento Categoria Sub 16 Basquetebol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora. Foram realizados 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva. Além disso, foi realizado um circuito de 12 minutos contendo 6 exercícios de membros inferiores e core, eles realizaram todos seguidos sem pausa, com o objetivo de trabalhar a capacidade aeróbica/anaeróbica.

Treinamento Categoria Juvenil e júnior da natação: Este treinamento contou com 23 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força dos membros superiores e core. Foi utilizado de maneira complementar para gerar uma maior sobrecarga nos exercícios os materiais: mochila com alimentos/cadernos e garrafas com líquidos ou areia.

005030

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno

WMA

individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos

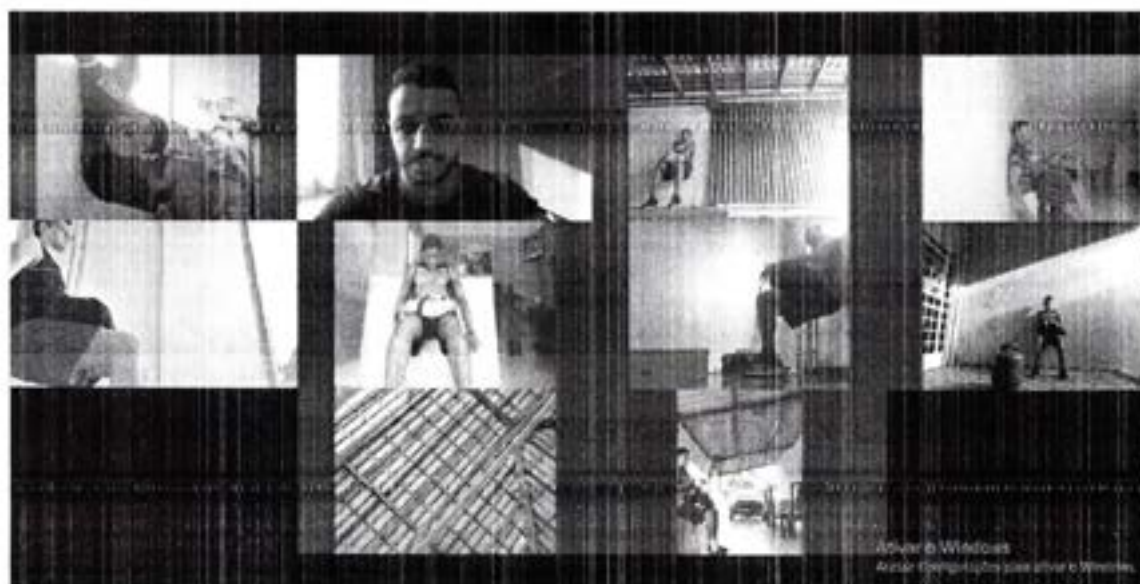


Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Sub 16 do Basquete.



Imagem 2: Treino Categoria Sub 14/15 Basquete

005031

*LLB*



. Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Juvenil e Júnior da natação.

005.032

*huarst*

(31) 3223-2611

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



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00. 29/06

Reunião com a coordenação de esportes e setor de fisioterapia para fazer um balanço geral das ações propostas em junho e fazer o planejamento para o mês de julho.

### Análise do Desempenho das Atividades

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### Treinos Executados:

Treino Categoria Sub 16 Voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e core. Após a parte de força, foi realizado 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica.

Treino Categoria Sub 18 Voleibol: Este treinamento contou com 11 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core. Após a parte de força, foi realizado 4 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica.

Treino Categoria Sub 15 Voleibol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 55 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core. Após a parte de força, foi realizado 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e força explosiva.

005033

LFA

Anexos



Imagem 1: Treinamento categoria sub 16 voleibol



Imagem 2: Treinamento Categoria Sub 18 Voleibol.

005034

*WBR*



Imagem 3: Treinamento Categoria Sub 15 do Voleibol.



Imagem 4: Reunião com o setor de fisioterapia e departamento de esportes para avaliação e ajustes das ações propostas.

005035

*handwritten signature*



## **Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas**

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

26/06

Planejamento das atividades do próximo mesociclo para as categorias do basquete e voleibol. Organização das planilhas de presença e de programação das categorias

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 8 atletas presentes. A duração aproximada de 40 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do corpo de maneira geral.. Foram realizados no total 9 exercícios com o intuito de desenvolver os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Juvenil e Júnior da Natação: Este treinamento contou com 21 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros inferiores.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005036

WBM

Anexos

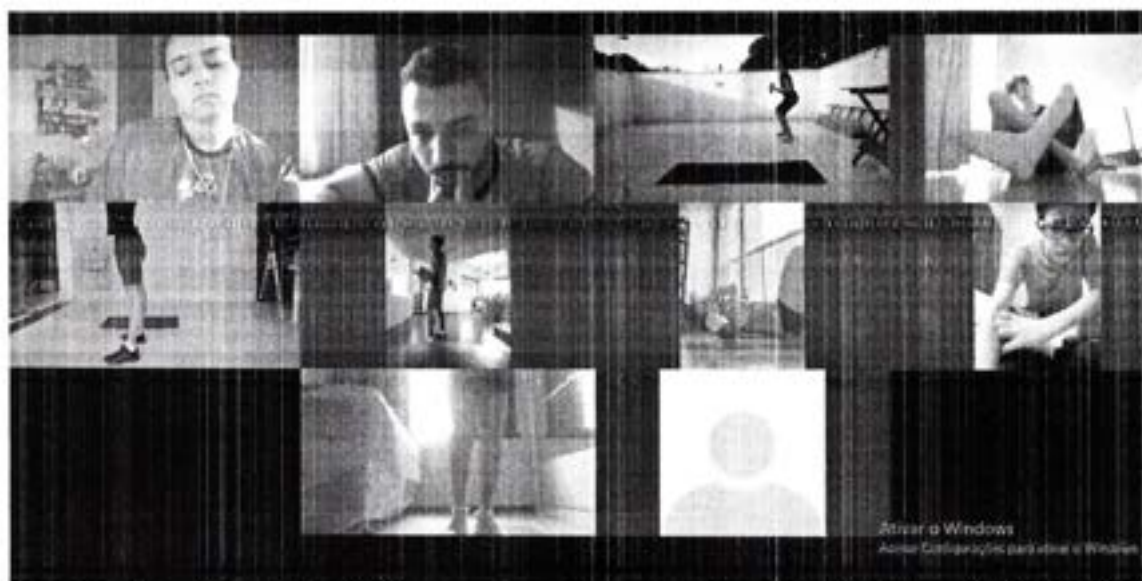


Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Infantil da Natação.



Imagem 2: Treinamento categoria juvenil e júnior

005937

*Wesley*

(31) 3223-2611

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



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades

25/08

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento das atividades do próximo mesociclo para as categorias do basquetebol. Durante este período também foi feito um alinhamento de ações junto ao departamento de fisioterapia para os devidos ajustes. Controle do armazenamento de vídeos para a prestação de contas junto a equipe de projetos.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 16 Basquete: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 12 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquete: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força e força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Além disso, foi trabalhado a capacidade cardiorrespiratória por meio de 6 exercícios dinâmicos.

Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força e força explosiva. Além disso, foi trabalhado a capacidade aeróbica por meio de 6 exercícios dinâmicos. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros inferiores.

005033

hfh

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do basquete.



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria sub 14 e 15 do basquete.

005939 *Wth*



. Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Sub 18 do voleibol

005040

*LuasR*

(31) 3223-2611

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



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.. 24/06

Montagem de programas de treinamento de musculação para os atletas que estão em cidades que permitem a utilização desse recurso. Isto foi realizado de acordo com a demanda dos atletas. Ajuste da documentação necessária para a prestação de contas.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 15 do voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva. Além disso, foi realizado 6 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior.

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. A duração aproximada de 40 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Este programa tem como foco o trabalho geral de força utilizando o peso do próprio corpo e uma mochila com peso para aumento de sobrecarga.

Treinamento Categoria Sub 16 do Voleibol: Este treinamento contou com 11 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 45 minutos teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva. Além disso, foi realizado 4 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas

005041

LRR

particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 15.



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Infantil da Natação

005042

*hth*

(31) 3223-2611

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



Imagem 3: Treino via aplicativo zoom da categoria sub 16 do voleibol.

605043

*Wass*

(31) 3223-2611

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

## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades

23/06

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Montagem de programas de treinamento de musculação para os atletas que estão em cidades que permitem a utilização desse recurso. Isto foi realizado de acordo com a demanda dos atletas. Ajuste dos arquivos de periodização e de controle de frequência.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 14, 15 e 16 Basquetebol: Pensando em mudar um pouco da rotina de treinamentos, hoje trouxe um professo de crossfit para apresentar a modalidade para os atletas do basquetebol. O evento teve duração de 1 hora e 30 minutos e os atletas foram contextualizados com a história da modalidade e puderam ter a experiência de uma aula completa de crossfit.

Treinamento Categoria Juvenil e júnior da natação: Este treinamento contou com 23 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. Foi utilizado de maneira complementar para gerar uma maior sobrecarga nos exercícios os materiais: mochila com alimentos/cadernos e garrafas com líquidos ou areia.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

Anexos

005044

WRA

(31) 3223-2611

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



Imagem 1: Treino Especial de Crossfit via aplicativo zoom com as categorias sub 14, 15 e 16 do Basquete.



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Juvenil e Júnior da natação.

005945

*Luca*

*W02*

(31) 3223-2611

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

## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00. 22/06

Ida ao Mackenzie Esporte Clube para impressão e assinatura dos documentos referentes a prestação de contas junto a equipe de projetos.

### Análise do Desempenho das Atividades

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### Treinos Executados:

Treino Categoria Sub 16 Voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core. Após a parte de força, foi realizado 4 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica.

Treino Categoria Sub 18 Voleibol: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 05 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core. Após a parte de força, foi realizado 4 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica.

Treino Categoria Sub 15 Voleibol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 55 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core. Após a parte de força, foi realizado 4 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica.

005946

LRR



Anexos



Imagem 1: Treinamento categoria sub 16 voleibol



Imagem 2: Treinamento Categoria Sub 18 Voleibol.

005047

*hkh*

(31) 3223-2611

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



Imagem 3: Treinamento Categoria Sub 15 do Voleibol

005048

*Lucas*

(31) 3223-2611

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



## **Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas**

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

19/06

Planejamento das atividades do próximo mesociclo para as categorias do basquete e voleibol. Organização das planilhas de presença e de programação das categorias

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. A duração aproximada de 50 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral.. Foram realizados no total 9 exercícios com o intuito de desenvolver os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Juvenil e Júnior da Natação: Este treinamento contou com 25 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros superiores abordando a nova ficha de treinamento para o próximo mesociclo.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

**Anexos**

005049

LAB

(31) 3223-2611

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



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Infantil da Natação.



Imagem 2: Treinamento categoria juvenil e júnior

005050

*Lucas*

(31) 3223-2611

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



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades

18/06

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento das atividades do próximo mesociclo para as categorias do basquetebol. Durante este período também foi feito um alinhamento de ações junto ao departamento de fisioterapia para os devidos ajustes. Controle do armazenamento de vídeos para a prestação de contas junto a equipe de projetos.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 16 Basquete: Este treinamento contou com 8 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 10 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e componente Força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 12 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquete: Este treinamento contou com 14 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força e força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e da região do core de maneira geral.. Foram realizados no total 12 exercícios com o intuito de desenvolver os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força e força explosiva. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros inferiores.

005051

hecka



Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do basquete.



005052

*Handwritten signature*

(31) 3223-2611

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



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria sub 14 e 15 do basquete.



Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Sub 18 do voleibol

005053

*Wesley*

(31) 3223-2611

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

## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades

17/06

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Planejamento das atividades do próximo mesociclo para as categorias do voleibol. Organização dos planos de treino para a prestação de contas. Organização das planilhas de periodização para as categorias durante esta quarentena.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

treinamento correta.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 15 e 16 do Voleibol: Devido a uma palestra com atletas profissionais, o treinamento destas duas categorias teve que acontecer ao mesmo tempo. Este treinamento contou com 16 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior.

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. A duração aproximada de 45 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Este programa tem como foco o trabalho geral de força utilizando o peso do próprio corpo e uma mochila com peso para aumento de sobrecarga.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005054

lhc

### Anexos

(31) 3223-2611

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



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 15 e 16 do Voleibol.



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Infantil da Natação

005055

*LLK*

(31) 3223-2611

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



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades

16/06

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento das atividades do próximo mesociclo para as categorias do basquetebol sub 16 e da natação juvenil e júnior. Produção de vídeos para os atletas que não possuem condições de acessar as lives pelo zoom. Organização dos vídeos utilizados para prestação de contas.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 16 Basquetebol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 15 minutos teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e da região do core de maneira geral. Foi ensinado o novo programa de treinamento deste mesociclo.

Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquete: Este treinamento contou com 14 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e da região do core de maneira geral. Foi ensinado o novo programa de treinamento deste mesociclo.

Treinamento Categoria Juvenil e júnior da natação: Este treinamento contou com 23 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora e 10 minutos. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. Foi utilizado de maneira complementar para gerar uma maior sobrecarga nos exercícios os materiais: Faixas elásticas (para quem possuía), mochila com alimentos/cadernos e garrafas com líquidos ou areia.

005056

WR



Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do Basquete.



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria sub 14 e 15 do basquete.

005057 *WBR*



. Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Juvenil e Júnior da natação.

005058

*Worth*

(31) 3223-2611

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

## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades

15/10

Parte de planejamento – 10:00 até 13:00.

Ida ao Mackenzie Esporte Clube para impressão e assinatura dos documentos referentes a prestação de contas junto a equipe de projetos.

### Análise do Desempenho das Atividades

Com o objetivo de proporcionar uma experiência diferente durante a preparação física para as atletas do voleibol, foi pensado em realizar uma live com um professor de pilates para apresentar esta modalidade para as atletas. Dessa forma, a aula teve duração de 50 minutos e teve como objetivo contar um pouco sobre como nasceu esta modalidade e depois apresentar alguns exercícios que são utilizados durante o método. Segue abaixo, o plano utilizado pelo professor durante a aula:

Treino Pilates – Atletas Vôlei Músculos Alvo: Abdomen, Paravertebais e membros inferiores  
David Bassouto @builder.fit - Apresentação e História do Pilates e funcionamento do método (5 min) - Alongamentos e Mobilidade (10 min). 3x20s ou 12 repetições 1- Rodar os ombros para frente e para trás, alternando 2- Mobilidade de quadril (giros e deslocamento lateral) 3- Mobilidade punho e joelho 4- Alongamento: Flexão do quadril com anteriorização do tronco, nova flexão com pernas cruzadas. 5- Sentadas, com as pernas estendidas à frente, realizar flexão do tronco levando as mãos nos pés. 6- Ainda sentadas, abduzir o quadril e realizar o mesmo movimento, mas de maneira individual sobre cada membro. - Exercícios de força. 1 a 2 séries, de 10 a 12 repetições. (20 min: demonstração + execução) 1) Deitadas, decúpto dorsal, joelhos fletidos. Realizar flexão do tronco, à medida que as mãos deslizam sobre os joelhos 2) Mesmo movimento, mas, dessa vez, as mãos se deslocam lateralmente. Um ficará no chão, e a outra na perna contralateral. Realizar a flexão do tronco, com um leve giro no fim da fase concêntrica. 3) Ainda em decúpto dorsal, com joelhos fletidos, uma das pernas fica em extensão. A perna estendida flete o quadril até os joelhos se alinharem paralelamente. Alternar o membro após a conclusão da série 4) Elevação pélvica 5) Elevação pélvica com uma das pernas em extensão, "tentando alcançar o teto". Alternar após a conclusão da série 6) Decúpto ventral, braços e pernas em extensão. Realizar a Hiperextensão do tronco, retirando o braço e as pernas do contato com o solo 7) Swan, Cisne. Decúpto ventral, Ombros em 90° com os cotovelos e estes em 90° com o punho. Realizar a hiperextensão do tronco, enquanto se estende os cotovelos, mantendo o quadril em contato com o solo.

005059

WMA

(31) 3223-2611

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

Anexos



Imagem 1: Aula de Pilates para as categorias Sub 15 – 16 e 18.

005060

*hwa*



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades

12/06

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Organização dos conteúdos a serem trabalhados no próximo mesociclo para todos os esportes. Organização de uma proposta de uma aula de pilates junto a um professor convidado com a equipe do voleibol para execução no dia 12.06. O objetivo dessa sessão de treinamento será quebrar um pouco da rotina e oportunizar para as atletas uma oportunidade de conhecer uma nova modalidade.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

### Treinamentos Executados:

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 14 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hor e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Neste treino foi trabalhado a musculatura geral do corpo, sendo membro inferior, superior e core. Foram realizados no total 10 exercícios com o intuito de desenvolver os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Juvenil e Júnior da Natação: Este treinamento contou com 17 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 12 exercicios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros superiores.

005061

LR

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos

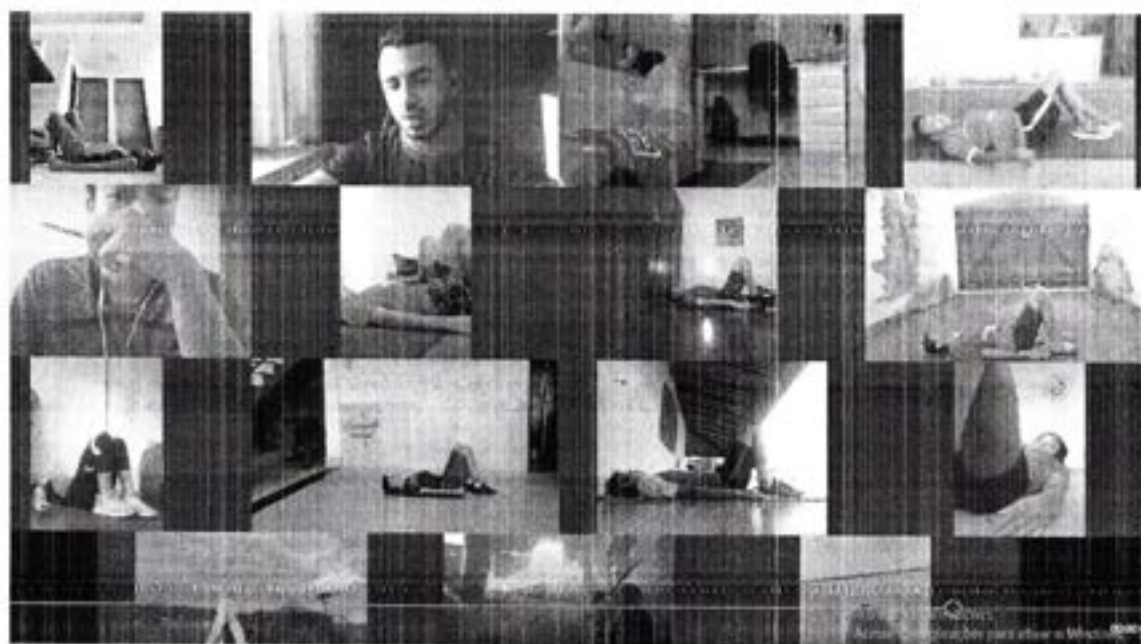


Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Infantil da Natação.



Imagem 2: Treinamento categoria juvenil e júnior da natação

005362

*LLR*



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades

10/08

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Planejamento das atividades do próximo mesociclo para as categorias da natação. Organização dos planos de treino para a prestação de contas. Organização das planilhas de periodização para as categorias durante esta quarentena.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 16 do Voleibol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Foi ensinado para as atletas o novo programa de treinamento para o próximo mesociclo, com demonstrações, correções e feedbacks ao vivo para a execução correta.

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 15 atletas presentes. A duração aproximada de 50 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Neste treino foi ensinado o novo programa de treinamento para o próximo mesociclo. Este programa tem como foco o trabalho geral de força utilizando o peso do próprio corpo.

085053

WA

Treinamento Categoria Sub 15 do Voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foi ensinado o novo programa de treinamento de membro superior e core. Durante o treino online foi providenciado o feedback em tempo real para ajuste das execuções. Foram passado 10 exercícios para atingir o objetivo descrito acima.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do Voleibol.

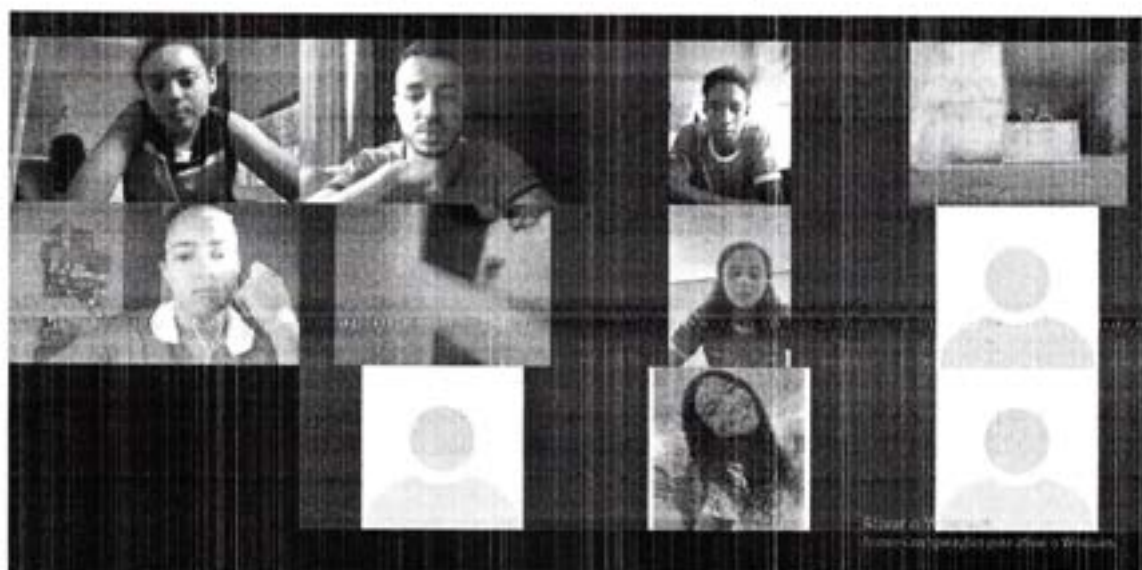


Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Infantil da Nataação

(31) 3223-2611

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

005064

LLA



. Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Sub 15 do voleibol

005065

*Luana*

(31) 3223-2611

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



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades

09/06

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Planejamento das atividades do próximo microciclo para as categorias juvenil e júnior da natação. Organização e envio dos arquivos referente a prestação de contas. Análise dos dados de PSE e PSR da categoria sub-18 do voleibol.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 16 do voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e trabalho da capacidade aeróbica/anaeróbica pelo método fracionado intervalado intensivo. Neste treino foi ensinado o novo programa de treinamento de membro inferior para o mês de junho, contendo exercícios para os dois objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol: Este treinamento contou com 11 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de força explosiva. Neste treino foi ensinado o novo programa de treinamento de membro inferior para o mês de junho, contendo exercícios para os dois objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 15 do voleibol: Este treinamento contou com 8 atletas presentes. A duração aproximada foi 55 minutos. O objetivo do

005:55

hfl



treinamento foi o trabalho das capacidades força e resistência aeróbica/anaeróbica. Neste treino foi ensinado o novo programa de treinamento de membro inferior para o mês de junho, contendo exercícios para os dois objetivos descritos acima.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do voleibol.



. Treinamento via aplicativo zoom da Categoria sub 18 do voleibol.

005067

*WR*



. Treinamento via aplicativo zoom da Categoria sub 15 do voleibol.

005068

*haca*



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.. 08/06

Planejamento das atividades do próximo microciclo para as categorias juvenil e júnior da natação. Organização e envio dos arquivos referente a prestação de contas. Análise dos dados de PSE e PSR da categoria sub-18 do voleibol.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 16 do voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e trabalho da capacidade aeróbica/anaeróbica pelo método fracionado intervalado intensivo. Neste treino foi ensinado o novo programa de treinamento de membro inferior para o mês de junho, contendo exercícios para os dois objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol: Este treinamento contou com 11 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de força explosiva. Neste treino foi ensinado o novo programa de treinamento de membro inferior para o mês de junho, contendo exercícios para os dois objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 15 do voleibol: Este treinamento contou com 8 atletas presentes. A duração aproximada foi 55 minutos. O objetivo do

005069 LBR



treinamento foi o trabalho das capacidades força e resistência aeróbica/anaeróbica. Neste treino foi ensinado o novo programa de treinamento de membro inferior para o mês de junho, contendo exercícios para os dois objetivos descritos acima.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do voleibol.



. Treinamento via aplicativo zoom da Categoria sub 18 do voleibol.

005370

*LRR*



. Treinamento via aplicativo zoom da Categoria sub 15 do voleibol.

005071

*hucel*

(31) 3223-2611

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



## **Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas**

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00. 05/06

Planejamento das atividades do próximo mesociclo para as categorias do basquete e voleibol. Organização das planilhas de presença e de programação das categorias

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

### **Treinamentos Executados:**

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. A duração aproximada de 50 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral.. Foram realizados no total 9 exercícios com o intuito de desenvolver os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Juvenil e Júnior da Natação: Este treinamento contou com 22 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros inferiores.

005072

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno

LBR

individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Infantil da Natação.



Imagem 2: Treinamento categoria juvenil e júnior da natação

005073

*Wendell* *LPR*

(31) 3223-2611

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



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00. 04/06

Planejamento das atividades do próximo mesociclo para as categorias do natação. Reunião junto a equipe de projetos e comissão técnica para alinhar detalhes da prestação de contas. Reunião com a equipe de fisioterapia para alinhar os detalhes para os treinamentos no mês de junho.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 16 Basquete: Este treinamento contou com 8 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 10 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 12 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquete: Este treinamento contou com 11 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral.. Foram realizados no total 12 exercícios com o intuito de desenvolver os objetivos descritos acima.

005074

WTR

Treino Categoria Sub 18 do Voleibol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros inferiores.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos

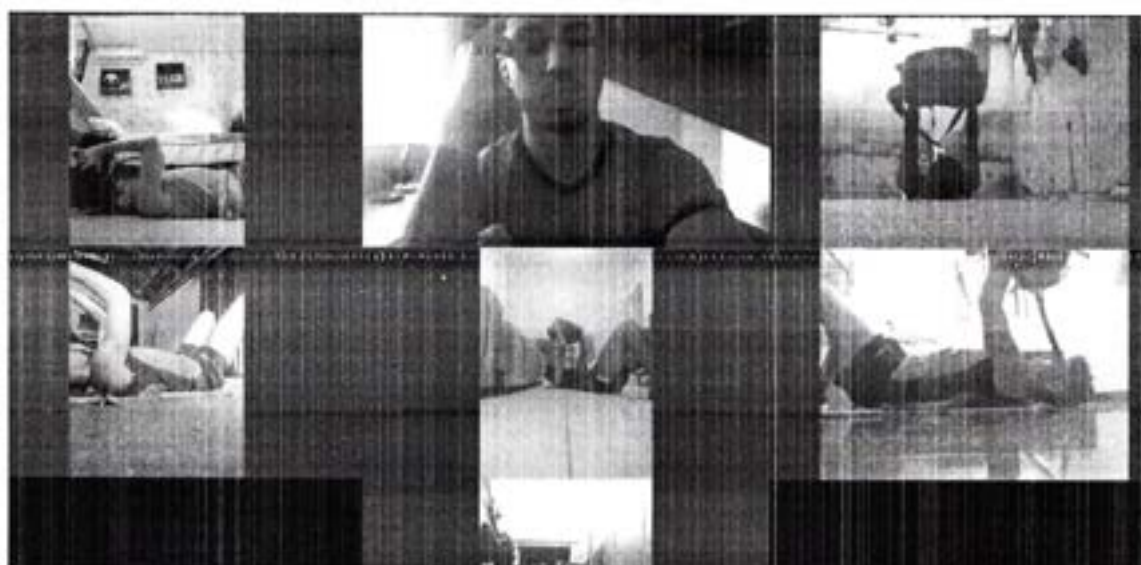


Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do basquete.



005975



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria sub 14 e 15 do basquete.



Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Sub 18 do voleibol



Imagem 4: Reunião junto a comissão técnica e a quipe de projetos

005076

*Luiz*      *LP*

## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.. 03/06

Planejamento das atividades do próximo mesociclo para as categorias do voleibol. Produção de vídeos para os atletas que não possuem condições de acessar as lives pelo zoom. Organização da documentação para envio a equipe de projetos.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 16 Basquetebol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 05 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 12 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquete: Este treinamento contou com 11 atletas presentes. A duração aproximada de 55 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral.. Foram realizados no total 10 exercícios com o intuito de desenvolver os objetivos descritos acima. 005077 WFR



Treino Categoria Juvenil e júnior da natação: Este treinamento contou com 23 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora e 5 minutos. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. Foi utilizado de maneira complementar para gerar uma maior sobrecarga nos exercícios os materiais: Faixas elásticas (para quem possuía), mochila com alimentos/cadernos e garrafas com líquidos ou areia.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do Basquete.



005078

*LLF*



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria sub 14 e 15 do basquete.



Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Juvenil e Júnior da natação.

005079

*lucifer*

(31) 3223-2611

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



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.. 02/06

Planejamento das atividades do próximo microciclo para as categorias juvenil e júnior da natação. Atualização das planilhas de controle de frequência e de planejamento das categorias. Análise dos dados de PSE e PSR da categoria sub-18 do voleibol.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 16 do voleibol: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e trabalho da capacidade aeróbica/anaeróbica pelo método fracionado intervalado intensivo. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 14 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol: Este treinamento contou com 11 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral.. Foram realizados no total 12 exercícios com o intuito de desenvolver os objetivos descritos acima.

005080

hbl

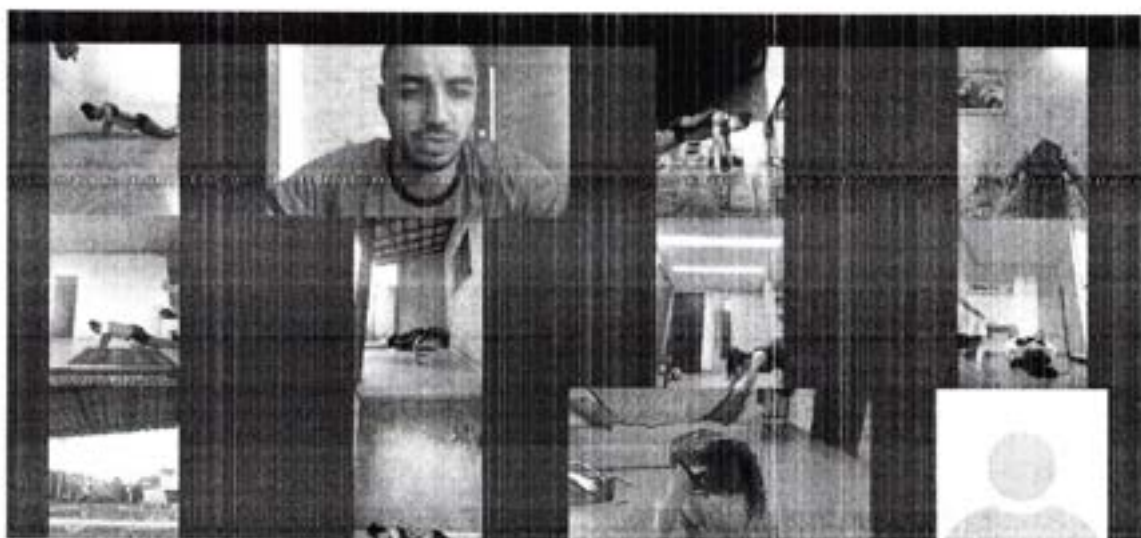
Treino Categoria Sub 15 do voleibol: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. A duração aproximada foi 55 minutos. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. Além disso, foram realizados outros 4 exercícios com o intuito de melhorar a capacidade aeróbica/anaeróbica por meio do método fracionado intervalado intensivo.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do voleibol.



Treino via aplicativo zoom da Categoria sub 18 do voleibol.

(31) 3223-2611

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



. Treinamento via aplicativo zoom da Categoria sub 15 do voleibol.

005082

*Wagner*

(31) 3223-2611

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



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.. 01/06

Planejamento das atividades do próximo mesociclo para as categorias do basquete. Reunião junto a equipe de projetos e comissão técnica para alinhar detalhes da prestação de contas. Reunião com a equipe de fisioterapia e coordenação de esportes para ajustar os detalhes para os treinamentos no próximo mês.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Essa forma de execução das atividades proposta propicia uma maior qualidade para os treinamentos, visto que por meio da câmera acoplada em meu computador posso demonstrar os exercícios que compõe o programa de treinamento, logo em seguida, posso verificar como os atletas estão realizando determinado movimento e em tempo real é realizado os feedbacks, tanto verbais quanto demonstrativos dos exercícios. Além disso, pode-se garantir que os atletas estão realizando as atividades propostas com a carga de treinamento correta.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 16 do Voleibol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 05 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 12 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 15 atletas presentes. A duração aproximada de 40 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e da região do core de maneira geral.. Foram realizados no total 10 exercícios com o intuito de desenvolver os objetivos descritos acima.

005083

JAR

Treinamento Categoria Sub 15 do Voleibol: Este treinamento contou com 8 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. Além disso, foi realizado outros 4 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade aeróbica e anaeróbica das atletas.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do Voleibol.



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Infantil da Nataçao

005084

hbr

(31) 3223-2611

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



Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Sub 15 do voleibol



Imagem 4: Reunião junto a comissão técnica e a equipe de projetos

005085

*LR*



Imagem 5: Reunião junto a coordenação de esportes e ao setor de fisioterapia

005986

*Wladimir*



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

**Dia 01/07**

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Organização e upload dos arquivos necessários para a prestação de contas. Vídeos, documentos de chamada e programas de treinamento.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 15 do voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva de membros inferiores. Além disso, foi realizado 6 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior.

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. A duração aproximada de 40 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Este programa tem como foco o trabalho geral de força utilizando o peso do próprio corpo e uma mochila com peso para aumento de sobrecarga. Foi passado o novo programa de treinamento para a categoria.

Treinamento Categoria Sub 16 do Voleibol: Este treinamento contou com 11 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva de membro inferior. Além disso, foi realizado 4 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado ~~aproximadamente~~ <sup>cerca de</sup> 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas

particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 15.



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Infantil da Natação

005038



(31) 3223-2611

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



Imagem 3: Treino via aplicativo zoom da categoria sub 16 do voleibol.

005089

181



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

**Dia 02/07**

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento das atividades do próximo mesociclo para as categorias do basquetebol. Controle dos arquivos de planejamento das atividades para a prestação de contas junto a equipe de projetos.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 16 Basquete: Este treinamento contou com 8 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 10 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquete: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força e força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e da região do core de maneira geral. Além disso, foi trabalhado a capacidade cardiorrespiratória por meio de 4 exercícios dinâmicos.

Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força e força explosiva. Além disso, foi trabalhado a capacidade aeróbica por meio de 5 exercícios dinâmicos. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros inferiores.

005090

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas

LB



particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do basquete.



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria sub 14 e 15 do basquete.

005991

*LR*



. Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Sub 18 do voleibol

005992

*LF*



## **Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas**

**Dia 03/07**

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Confecção de vídeos para demandas específicas de alguns atletas. Montagem de programas específicos e individuais para atletas com diferentes demandas.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. A duração aproximada de 40 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do corpo de maneira geral.. Foram realizados no total 9 exercícios com o intuito de desenvolver os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Juvenil e Júnior da Natação: Este treinamento contou com 22 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora e 10 minutos. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos superiores.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005093

*LFM*

Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Infantil da Natação.



Imagem 2: Treinamento categoria juvenil e júnior

005094

*LB*



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

**Dia 06/07**

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Reunião com o departamento de esportes, direção e departamento de comunicação para discutir as formas mais adequadas de divulgação das ações que estão sendo realizadas, permissão de criação de perfis extras com o nome do clube, definição de ideias de conteúdos que podem ser gerados pela equipe a partir dos meses de julho e agosto. Duração aproximada de 2 horas e 10 minutos de reunião.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinos Executados:**

Treino Categoria Sub 16 Voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core. Após a parte de força, foi realizado um circuito de 9 minutos com 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica.

Treino Categoria Sub 18 Voleibol: Este treinamento contou com 7 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core. Após a parte de força, foi realizado um circuito de 9 minutos com 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica..

Treino Categoria Sub 15 Voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 55 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core. Após a parte de força, foi realizado 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e força explosiva.

005095

*LPR*

Anexos



Imagem 1: Treinamento categoria sub 16 voleibol



Imagem 2: Treinamento Categoria Sub 15 Voleibol.

005096

*LR*



Imagem 3: Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol.



Imagem 4: Reunião com o departamento de esportes, comunicação e diretoria do clube para alinhar demandas de divulgação das ações que serão propostas e de ideias para novos projetos nos meses de julho e agosto.

005397

*LLK*



## **Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas**

**Dia 07/07**

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Upload dos arquivos dos materiais da prestação de contas para a nuvem. Organização destes materiais no drive. Planejamento de ações ligada as redes sociais do clube junto ao setor de fisioterapia

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 14 e 15 Basquetebol: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. A duração aproximada foi de 55 minutos. Foram realizados 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva. Além disso, foi realizado 6 exercícios em forma de circuito sem pausa para trabalhar a capacidade aeróbica e anaeróbica.

Treinamento Categoria Sub 16 Basquetebol: Este treinamento contou com 7 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora. Foram realizados 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva. O foco do treinamento foi trabalhar a musculatura do membro superior e do core.

Treinamento Categoria Juvenil e júnior da natação: Este treinamento contou com 23 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força dos membros inferiores e core. Foi utilizado de maneira complementar para gerar uma maior sobrecarga nos exercícios os materiais: mochila com alimentos/cadernos e garrafas com líquidos ou areia.

005098

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas

LRK

particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

**Anexos**



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Sub 16 do Basquete.



Imagem 2: Treino Categoria Sub 14/15 Basquete

005093

LRB



Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Juvenil e Júnior da natação.

005100

Dia 08/07

LBH



### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Organização e upload dos arquivos necessários para a prestação de contas. Vídeos, documentos de chamada e programas de treinamento.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 15 do voleibol: Este treinamento contou com 11 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva de membros superiores. Além disso, foi realizado 6 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas em forma de circuito.

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. A duração aproximada de 40 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Este programa tem como foco o trabalho geral de força utilizando o peso do próprio corpo e uma mochila com peso para aumento de sobrecarga.

Treinamento Categoria Sub 16 do Voleibol: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva de membro superior. Além disso, foi realizado 6 exercícios em forma de circuito sem pausa para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

**Anexos**

005101

LR

(31) 3223-2611

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



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 15.



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Infantil da Natação

005102

*LR*



Imagem 3: Treino via aplicativo zoom da categoria sub 16 do voleibol.

005103

*LB*



**Dia 09/07**

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento das atividades do próximo mesociclo para as categorias do basquetebol. Controle dos arquivos de planejamento das atividades para a prestação de contas junto a equipe de projetos.

**Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

**Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 16 Basquete: Este treinamento contou com 8 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 10 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquete: Este treinamento contou com 11 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força e força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Além disso, foi trabalhado a capacidade cardiorrespiratória por meio de 6 exercícios dinâmicos em forma de circuito.

Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força e força explosiva. Além disso, foi trabalhado a capacidade aeróbica por meio de 5 exercícios dinâmicos em forma de circuito. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros inferiores.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005104

(31) 3223-2611

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

Anexos

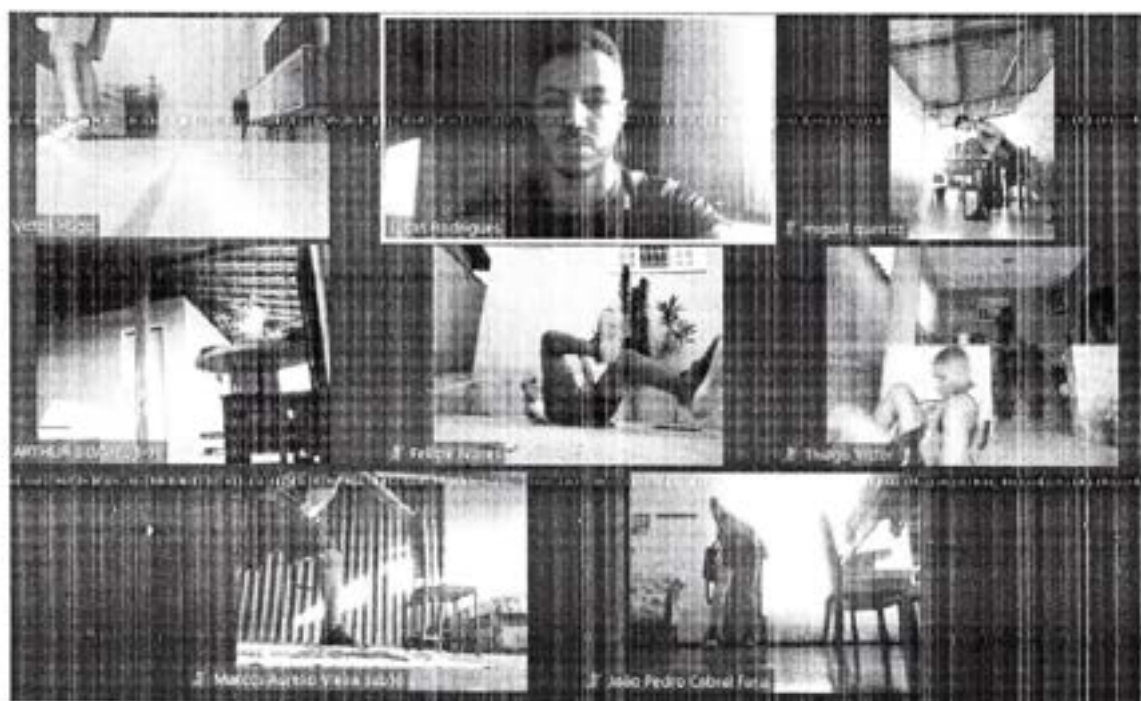


Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do basquete.

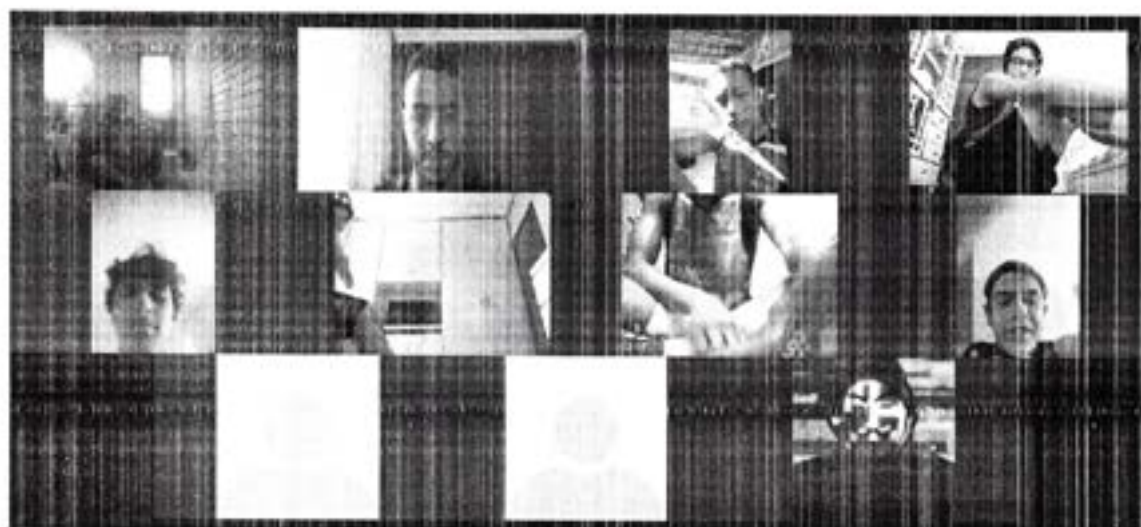


Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria sub 14 e 15 do basquete.

005105

*LAQ*



. Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Sub 18 do voleibol

005106

*LLA*

(31) 3223-2611

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



**Dia 10/07**

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Confecção de vídeos para demandas específicas de alguns atletas. Montagem de programas específicos e individuais para atletas com diferentes demandas.

**Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

**Treinamentos Executados:**

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. A duração aproximada de 40 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do corpo de maneira geral.. Foram realizados no total 9 exercícios com o intuito de desenvolver os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Juvenil e Júnior da Natação: Este treinamento contou com 22 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora e 10 minutos. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos superiores.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005107

**Anexos**

**(31) 3223-2611**

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



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Infantil da Natação.



Imagem 2: Treinamento categoria juvenil e júnior

Dia 13/07

005108



## Planejamento das Atividades 13/01

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Montagem de programas de treinamento para situações específicas de atletas que não podem treinar junto ao restante da equipe no zoom ou então possuam em espaço/materiais diferentes. Organização dos controles de chamadas

## Análise do Desempenho das Atividades

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

## Treinos Executados:

Treino Categoria Sub 16 Voleibol: Este treinamento contou com 11 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do inferior e core. Após a parte de força, foi realizado 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica.

Treino Categoria Sub 18 Voleibol: Este treinamento contou com 11 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core. Após a parte de força, foi realizado um circuito de 9 minutos com 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica..

Treino Categoria Sub 15 Voleibol: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 55 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core. Após a parte de força, foi realizado 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e força explosiva.

005109

Anexos

LF

(31) 3223-2611

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



Imagem 1: Treinamento categoria sub 16 voleibol



Imagem 2: Treinamento Categoria Sub 15 Voleibol.

005110

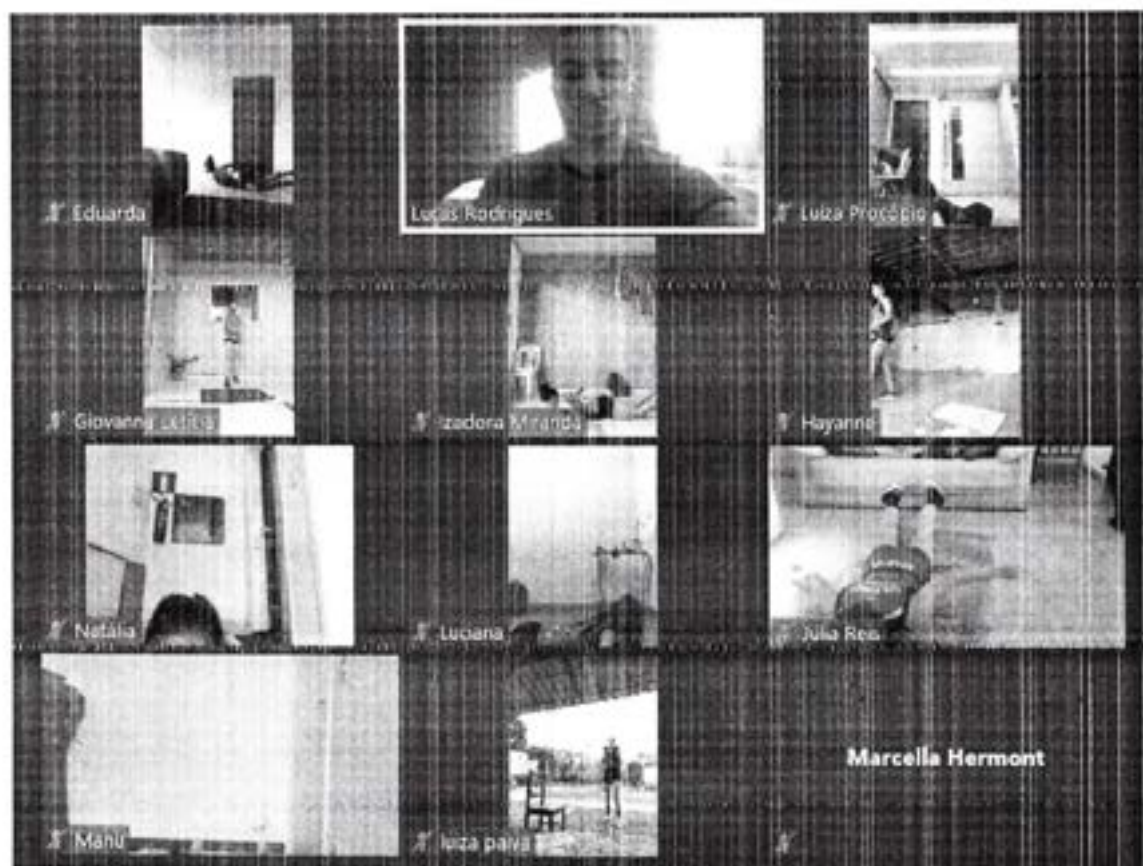


Imagem 3: Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol.

005111 -

(31) 3223-2611

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

**Dia 14/07**

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento de ações voltadas pras redes sociais do clube, envolvendo a divulgação de materiais informativos na área de atividade física. Planejamento das atividades do próximo microciclo para as equipes de basquetebol.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 14 e 15 Basquetebol: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. A duração aproximada foi de 55 minutos. Foram realizados 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva, envolvendo exercícios com sobrecarga externa, deslocamentos e saltos.

Treinamento Categoria Sub 16 Basquetebol: Este treinamento contou com 7 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora. Foram realizados 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva. O foco do treinamento foi trabalhar a musculatura do membro inferior e do core.

Treinamento Categoria Juvenil e júnior da natação: Este treinamento contou com 18 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força dos membros superiores e core. Foi utilizado de maneira complementar para gerar uma maior sobrecarga nos exercícios os materiais: mochila com alimentos/cadernos e garrafas com líquidos ou areia.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005112

**Anexos**

(31) 3223-2611

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



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Sub 16 do Basquete.



Imagem 2: Treino Categoria Sub 14/15 Basquete

005113



(31) 3223-2611

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



. Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Juvenil e Júnior da natação.

005114



**Dia 15/07**

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Planejamento do próximo microciclo para as categorias do voleibol. Planejamento das atividades para as redes sociais do clube. Planejamento de atividades específicas para atletas com demandas individuais de tempo/espço.

**Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

**Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 15 do voleibol: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva de membros inferiores. Além disso, foi realizado 4 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas. Hoje foi passado o novo programa de treinamento para a categoria

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. A duração aproximada de 40 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Este programa tem como foco o trabalho geral de força utilizando o peso do próprio corpo e uma mochila com peso para aumento de sobrecarga.

Treinamento Categoria Sub 16 do Voleibol: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva de membro inferior. Além disso, foi realizado 4 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas. Hoje foi passado o novo programa de treinamento para a categoria.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005115

LF

**Anexos**



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 15.



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Infantil da Nataçã

*LLB*



Imagem 3: Treino via aplicativo zoom da categoria sub 16 do voleibol.

005117

*BA*



**Dia 16/07**

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento das atividades do próximo mesociclo para as categorias da natação. Controle dos arquivos de planejamento das atividades para a prestação de contas junto a equipe de projetos.

**Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

**Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 16 Basquete: Este treinamento contou com 7 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 4 séries de 9 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquete: Este treinamento contou com 15 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força e força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e da região do core de maneira geral. Além disso, foi trabalhado a capacidade cardiorrespiratória por meio de 4 exercícios dinâmicos.

Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 4 séries de 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força e força explosiva. Além disso, foi trabalhado a capacidade aeróbica por meio de 4 exercícios dinâmicos em forma de circuito. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros inferiores.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

*LFB*

005118

(31) 3223-2611

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

Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do basquete.



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria sub 14 e 15 do basquete.

005119

2FA



. Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Sub 18 do voleibol

005120

Dia 17/07

*Handwritten signature*



### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Confecção de vídeos para demandas específicas de alguns atletas. Montagem de programas específicos e individuais para atletas com diferentes demandas de materiais e espaço. Programação e planejamento do próximo microciclo

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. A duração aproximada de 40 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do corpo de maneira geral.. Foram realizados no total 9 exercícios com o intuito de desenvolver os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Juvenil e Júnior da Natação: Este treinamento contou com 22 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora e 05 minutos. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. O principal foco foi o trabalho da região do core e membros dos superiores com a utilização de elásticos e do peso corporal.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005121

*LR*

Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Infantil da Natação.



Imagem 2: Treinamento categoria juvenil e júnior

Dia 20/07

005122



## **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Reunião com a comissão técnica da natação para planejamento de um treino especial para o dia dos pais. Planejamento do próximo microciclo de treinamento. Organização dos controles de chamadas.

## **Análise do Desempenho das Atividades**

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

## **Treinos Executados:**

Treino Categoria Sub 16 Voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core por meio de 10 exercícios com 4 séries de cada um. Após a parte de força, foi realizado 5 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica.

Treino Categoria Sub 18 Voleibol: Este treinamento contou com 11 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core. Após a parte de força, foi realizado um circuito de 10 minutos com 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica..

Treino Categoria Sub 15 Voleibol: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 55 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core. Após a parte de força, foi realizado 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e força explosiva.

005123

*LRH*

## **Anexos**

(31) 3223-2611

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



Imagem 1: Treinamento categoria sub 16 voleibol



Imagem 2: Treinamento Categoria Sub 15 Voleibol.

005124

*LER*



Imagem 3: Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol.



Reunião com a comissão técnica da natação para ajuste do treino especial dia dos pais.

.005125

Dia 21/07



### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento de ações voltadas pras redes sociais do clube, envolvendo a divulgação de materiais informativos na área de atividade física. Planejamento das atividades do próximo microciclo para as equipes de basquetebol. Planejamento de atividades para realizar no treino especial de dia dos pais

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 14 e 15 Basquetebol: Este treinamento contou com 17 atletas presentes. A duração aproximada foi de 55 minutos. Foram realizados 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva de membro superior e core, envolvendo exercícios com sobrecarga externa e deslocamentos. Neste treino foi explicado o novo programa de treinamento para os atletas.

Treinamento Categoria Sub 16 Basquetebol: Este treinamento contou com 7 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora. Foram realizados 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva. O foco do treinamento foi trabalhar a musculatura do membro superior e do core

Treinamento Categoria Juvenil e júnior da natação: Foi realizado um treino especial com as categorias júnior e juvenil da natação. A ideia foi apresentar a modalidade Crossfit para os atletas com um professor especialista convidado, dando a oportunidade deles vivenciarem uma aula completa. Na parte inicial foi explicado como funciona a modalidade e a organização de uma aula desta. Após isto, eles realizaram uma aula completa que teve duração aproximada de 1 hora e 10 minutos.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005126

### **Anexos**

(31) 3223-2611

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



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Sub 16 do Basquete.



Imagem 2: Treino Categoria Sub 14/15 Basquete

005127

*LAH*



Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Juvenil e Júnior da natação.

005128

Dia 22/07



### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Planejamento do próximo microciclo para as categorias do voleibol. Planejamento das atividades para as redes sociais do clube. Planejamento de atividades específicas para atletas com demandas individuais de tempo/espaço.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 15 do voleibol: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva de membros superiores. Além disso, foi realizado 4 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas.

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. A duração aproximada de 40 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Este programa tem como foco o trabalho geral de força utilizando o peso do próprio corpo e uma mochila com peso para aumento de sobrecarga.

Treinamento Categoria Sub 16 do Voleibol: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva de membro superior. Além disso, foi realizado 4 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005129

*Lfh*

Anexos

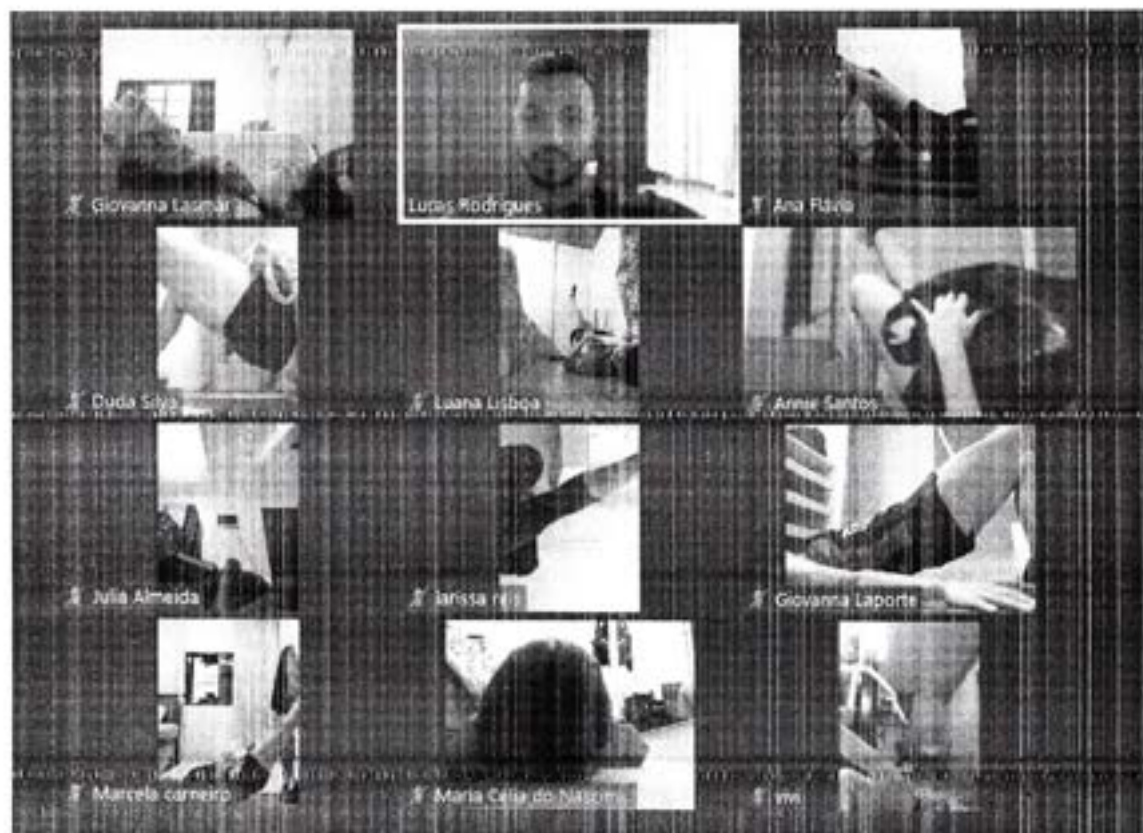


Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 15.



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Infantil da Natação

005130

*Handwritten signature*

(31) 3223-2611

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



**Anexos**



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 15.



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Infantil da Natação

005131

*LPB*



Imagem 3: Treino via aplicativo zoom da categoria sub 16 do voleibol.

005132

*Handwritten signature*



Dia 23/07

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Ida ao Mackenzie esporte clube para a filmagem de exercícios que vão ser vinculados ao instagram do clube e enviado aos atletas.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 16 Basquete: Este treinamento contou com 8 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 10 minutos teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 4 séries de 11 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquete: Este treinamento contou com 15 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora e 5 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força e força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Além disso, foi trabalhado a capacidade cardiorrespiratória por meio de 4 exercícios dinâmicos.

Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 4 séries de 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força e força explosiva. Além disso, foi trabalhado a capacidade aeróbica por meio de 4 exercícios dinâmicos em forma de circuito. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros inferiores.

005133

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

LAH

Anexos

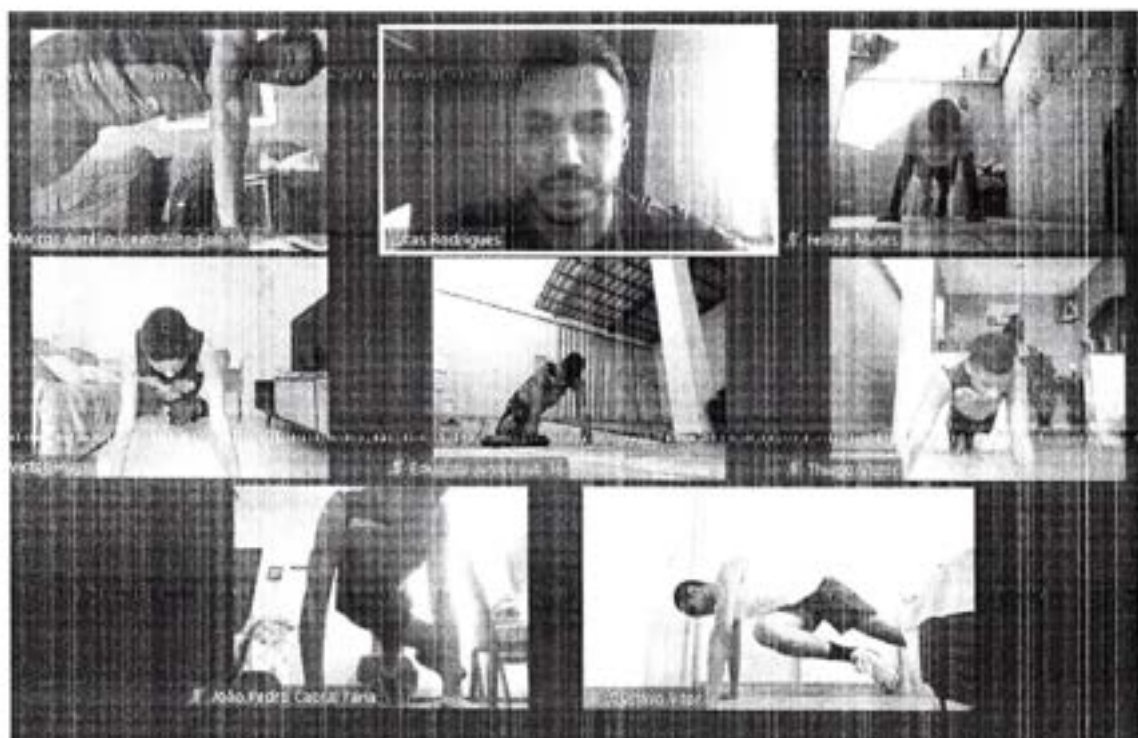


Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do basquete.

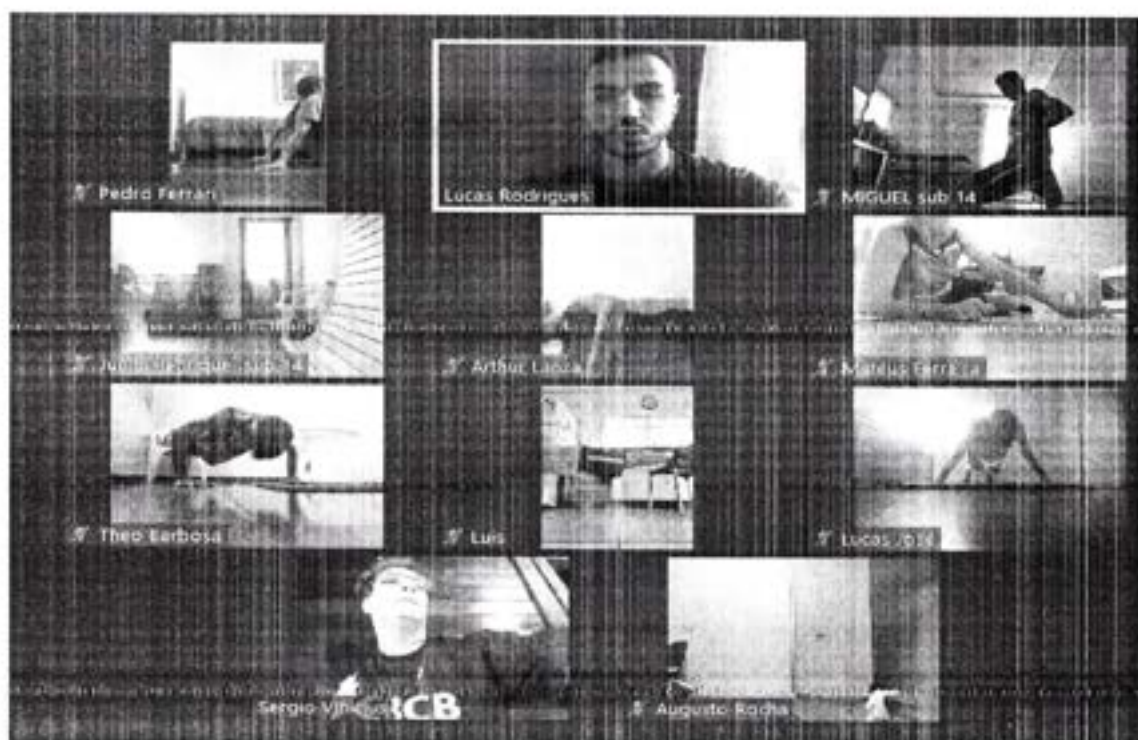


Imagem 2: Treinamento Categoria sub 14-15 Basquetebol.

005134

LR



. Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Sub 18 do voleibol

Dia 24/07

005135

2/2



### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Confeção de videos para demandas especificas de alguns atletas. Montagem de programas especificos e individuais para atletas com diferentes demandas de materiais e espaço. Organização dos videos da prestação de contas em uma conta na nuvem.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

Treinamento Categoria Infantil da Natação: O treinamento de hoje teve como objetivo fazer com que os atletas tivessem a experiência da modalidade crossfit. Foi apresentado um contexto de como a modalidade é organizada no mundo todo e logo em seguida foi feita uma aula adaptada para a idade da categoria. O treinamento durou cerca de 50 minutos e teve 12 atletas presentes.

Treinamento Categoria Juvenil e Júnior da Natação: Este treinamento contou com 22 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora e 10 minutos. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. O principal foco foi o trabalho da região do core e membros inferiores com a utilização de uma mochila com peso e do peso corporal.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confeção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005136



Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Infantil da Natação.



Imagem 2: Treinamento categoria juvenil e júnior

005137

*Handwritten signature*



**Dia 27/07**

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

. Planejamento do próximo microciclo de treinamento para as equipes do voleibol. Organização dos controles dos vídeos da prestação de contas.

**Análise do Desempenho das Atividades**

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

**Treinos Executados:**

Treino Categoria Sub 16 Voleibol: Este treinamento contou com 11 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e core por meio de 10 exercícios com 4 séries de cada um. Após a parte de força, foi realizado 5 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica e força explosiva.

Treino Categoria Sub 18 Voleibol: Este treinamento contou com 14 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e core. Após a parte de força, foi realizado um circuito de 10 minutos com 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica.

Treino Categoria Sub 15 Voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 55 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e core. Após a parte de força, foi realizado 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e força explosiva.

005138

LBH

Anexos



Imagem 1: Treinamento categoria sub 16 voleibol

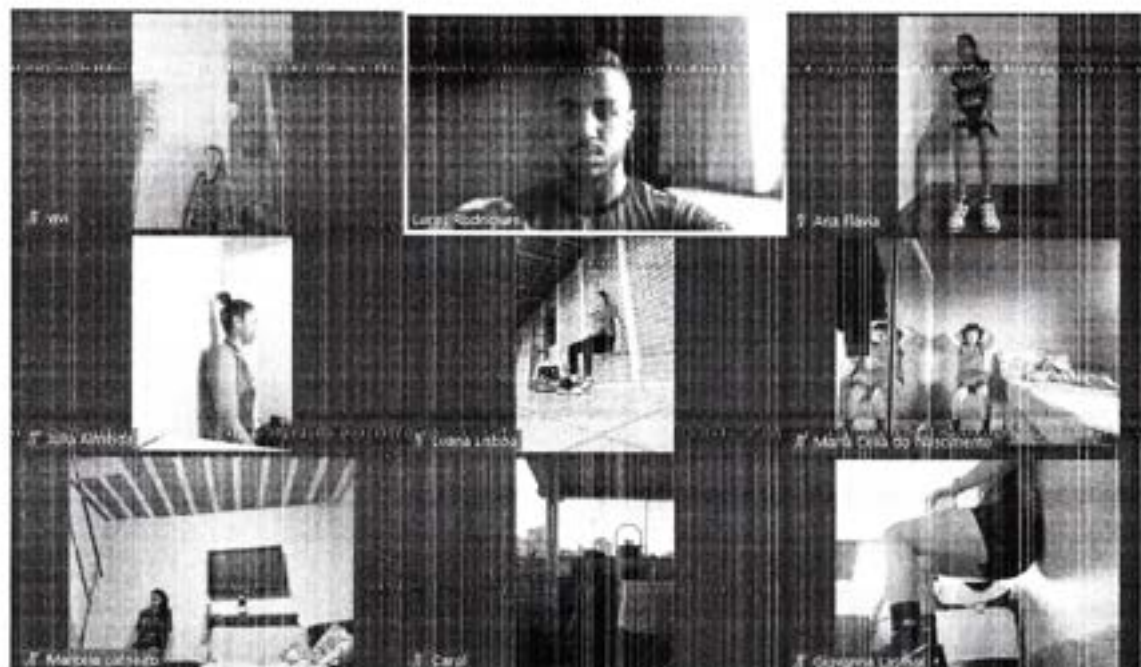


Imagem 2: Treinamento Categoria Sub 15 Voleibol.

005139



(31) 3223-2611

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



Imagem 3: Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol.

**Dia 28/07**

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Organização das planilhas de frequência e controle dos treinamentos. Planejamento das atividades do próximo microciclo para as equipes de basquetebol. Planejamento de atividades para realizar no treino especial para o mês de agosto.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de

005140

(31) 3223-2611

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



reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

**Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 14 e 15 Basquetebol: Este treinamento contou com 14 atletas presentes. A duração aproximada foi de 52 minutos. Foram realizados 11 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva de membro inferior e core, envolvendo exercícios com sobrecarga externa e deslocamentos..

Treinamento Categoria Sub 16 Basquetebol: Este treinamento contou com 7 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora. Foram realizados 10 exercícios 4 séries de cada com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva. O foco do treinamento foi trabalhar a musculatura do membro inferior e do core

Treinamento Categoria Juvenil e júnior da natação: Este treinamento contou com 7 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora e 05 minutos. Foram realizados 10 exercícios 4 séries de cada com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componente resistência de força. O foco do treinamento foi trabalhar a musculatura do membro superior e do core com acréscimo de resistências elásticas e mochila com peso.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

**Anexos**

005141

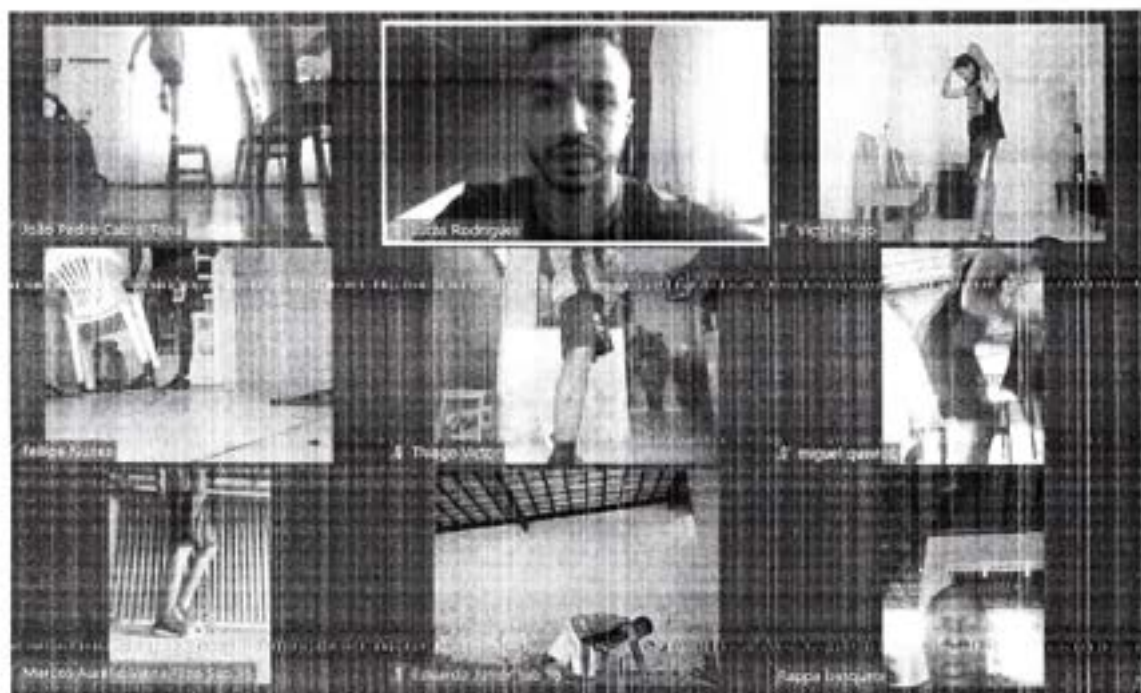


Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Sub 16 do Basquete.



Imagem 2: Treino Categoria Sub 14/15 Basquete

005142

*LAR*

(31) 3223-2611

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



Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Juvenil e Júnior da natação.

005143

*Lee*

(31) 3223-2611

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

**Dia 29/07**

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Reunião junto ao departamento de esportes e comissões técnicas de todos os esportes para alinhar as demandas do mês. Foram discutidos diversos assuntos, como: Reunião de pais, treino especial para família, importância da realização dos cursos online, previsão de competições até o final do ano, bolsa atleta, entre outros.

**Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

**Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 15 do voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva de membros inferiores. Além disso, foi realizado 5 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas.

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 11 atletas presentes. A duração aproximada de 40 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Este programa tem como foco o trabalho geral de força utilizando o peso do próprio corpo e uma mochila com peso para aumento de sobrecarga.

Treinamento Categoria Sub 16 do Voleibol: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva de membro inferior. Além disso, foi realizado 4 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas.

Após o treinamento foi realizado uma reunião de feedback pelo zoom com a categoria sub 15 e 16 para retorno e feedback das atividades desenvolvidas no mês de julho.

005144

15h



Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 15.

005145

*BAR*



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Infantil da Natação



Imagem 3: Treino via aplicativo zoom da categoria sub 16 do voleibol.

005146

*Handwritten signature*

Dia 30/07



### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Ida ao Mackenzie esporte clube para a filmagem de exercícios que vão ser vinculados ao instagram do clube e enviado aos atletas.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 16 Basquete: Este treinamento contou com 8 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 5 minutos teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 4 séries de 10 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquete: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força e força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e da região do core de maneira geral. Além disso, foi trabalhado a capacidade cardiorrespiratória por meio de 4 exercícios dinâmicos.

Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 4 séries de 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força e força explosiva. Além disso, foi trabalhado a capacidade aeróbica por meio de 4 exercícios dinâmicos em forma de circuito. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros superiores.

Ao final dos treinos foi realizado uma reunião de feedback com os atletas afim de colher informações sobre como estão sendo os treinamentos direcionados para a parte física. Todos atletas tiveram a oportunidade de se expressar e dar sua opinião e ou sugestão sobre o que tem sido feito.

005147

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas

particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

**Anexos**



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do basquete.



Imagem 2: Treinamento Categoria sub 14-15 Basquetebol.

005148





. Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Sub 18 do voleibol

005149

Dia 31/07

*248*



### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Confecção de vídeos para demandas específicas de alguns atletas. Montagem de programas específicos e individuais para atletas com diferentes demandas de materiais e espaço. Organização dos vídeos da prestação de contas em uma conta na nuvem.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

Treinamento Categoria Infantil da Natação: O treinamento da equipe de natação contou com 12 atletas e teve uma duração aproximada de 40 minutos. Neste treino, foi trabalhado o fortalecimento geral do corpo, utilizando como material uma mochila com peso. O foco foi o componente resistência de força.

Treinamento Categoria Juvenil e Júnior da Natação: Este treinamento contou com 22 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora e 5 minutos. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. O principal foco foi o trabalho da região do core e membros superiores com a utilização de uma mochila com peso, therabands e do peso corporal.

Após o final de cada treinamento foi realizado uma reunião de feedback, dando a oportunidade dos atletas opinarem a respeito do que vem sendo proposto pelo departamento de preparação física.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005150

### **Anexos**

(31) 3223-2611

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

*Handwritten signature*

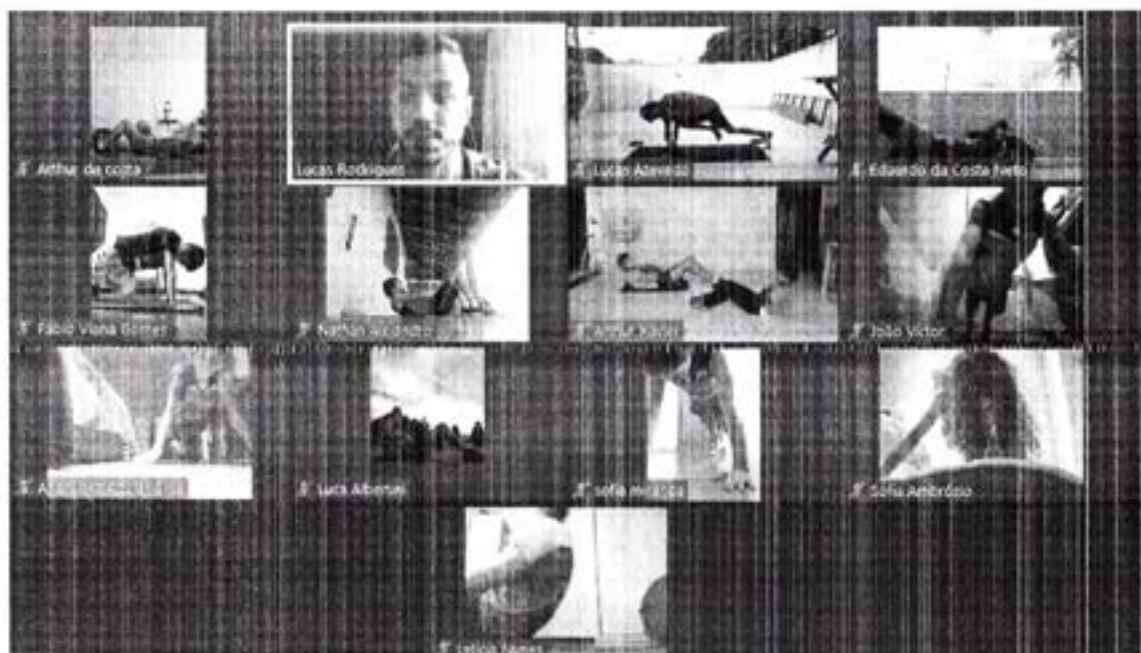


Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Infantil da Natação.



Imagem 2: Treinamento categoria juvenil e júnior

005151

*LFR*

(31) 3223-2611

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



## **Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Proposta**

**Dia 01/09**

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Montagem de programas de treinamento para as categorias da natação para o próximo microciclo.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 14 e 15 Basquetebol: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. A duração aproximada foi de 55 minutos. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva de membro superior e core, envolvendo exercícios com sobrecarga externa de uma mochila com peso.

Treinamento Categoria Sub 16 Basquetebol: Este treinamento contou com 6 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora. Foram realizados 12 exercícios 4 séries de cada com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva. O foco do treinamento foi trabalhar a musculatura do membro superior e do core

Treinamento Categoria Juvenil e júnior da natação: Este treinamento contou com 22 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora e 10 minutos. Foram realizados 11 exercícios 4 séries de cada com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componente resistência de força. O foco do treinamento foi trabalhar a musculatura do membro superior e do core com acréscimo de resistências elásticas e mochila com peso.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005152

*JAC*

(31) 3223-2611

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

Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Sub 16 do Basquete.



Imagem 2: Treino Categoria Sub 14/15 Basquete

005153

*LLH*



Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Juvenil e Júnior da natação.

005154

*Handwritten signature*

(31) 3223-2611

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



**Dia 02/09**

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Planejamento de atividades para as categorias do voleibol. Montagem de programas individuais para demandas específicas de espaço e funcionalidade de alguns atletas.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 15 do voleibol: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 54 minutos teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva de membros superiores. Além disso, foi realizado 5 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas.

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. A duração aproximada de 40 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Este programa tem como foco o trabalho geral de força utilizando o peso do próprio corpo e uma mochila com peso para aumento de sobrecarga.

Treinamento Categoria Sub 16 do Voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força de membros superiores. Além disso, foi realizado 5 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas.

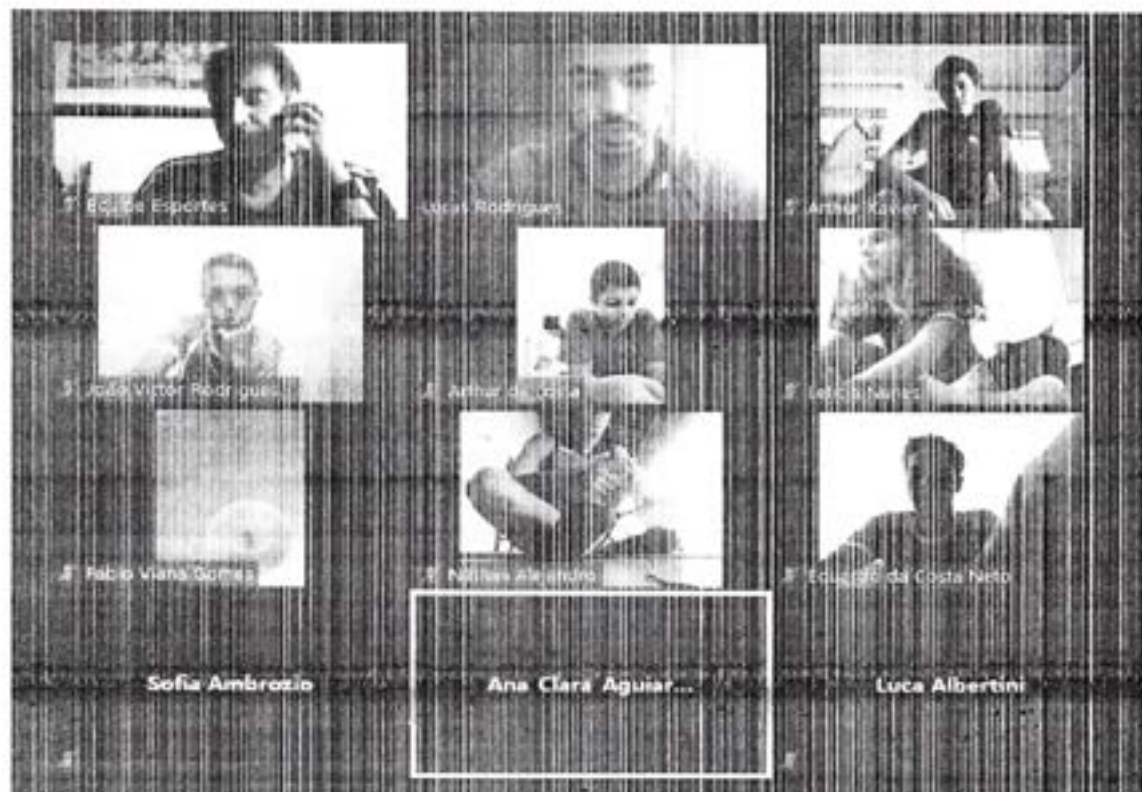
Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários. retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005155

Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 15.



005156

*LR*

(31) 3223-2611

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

Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Infantil da Natação



Imagem 3: Treino via aplicativo zoom da categoria sub 16 do voleibol.

005157

LR



**Dia 03/09**

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento de atividades das categorias do basquetebol. Planejamento de programas específicos de musculação para os atletas que possuem acesso a esse espaço.

**Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

**Treinamentos Executados:**

- **Treinamento Categoria Sub 16 Basquete:** Este treinamento contou com 6 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 4 séries de 10 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

**Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquete:** Este treinamento contou com 14 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força e força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral por meio de 4 séries em cada exercício. Além disso, foi trabalhado a capacidade cardiorrespiratória por meio de 6 exercícios dinâmicos.

**Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol:** Este treinamento contou com 9 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 4 séries de 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força e força explosiva. Além disso, foi trabalhado a capacidade aeróbica por meio de 5 exercícios dinâmicos em forma de circuito. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros superiores.

005158

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas

*LRH*

particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

**Anexos**



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do basquete.

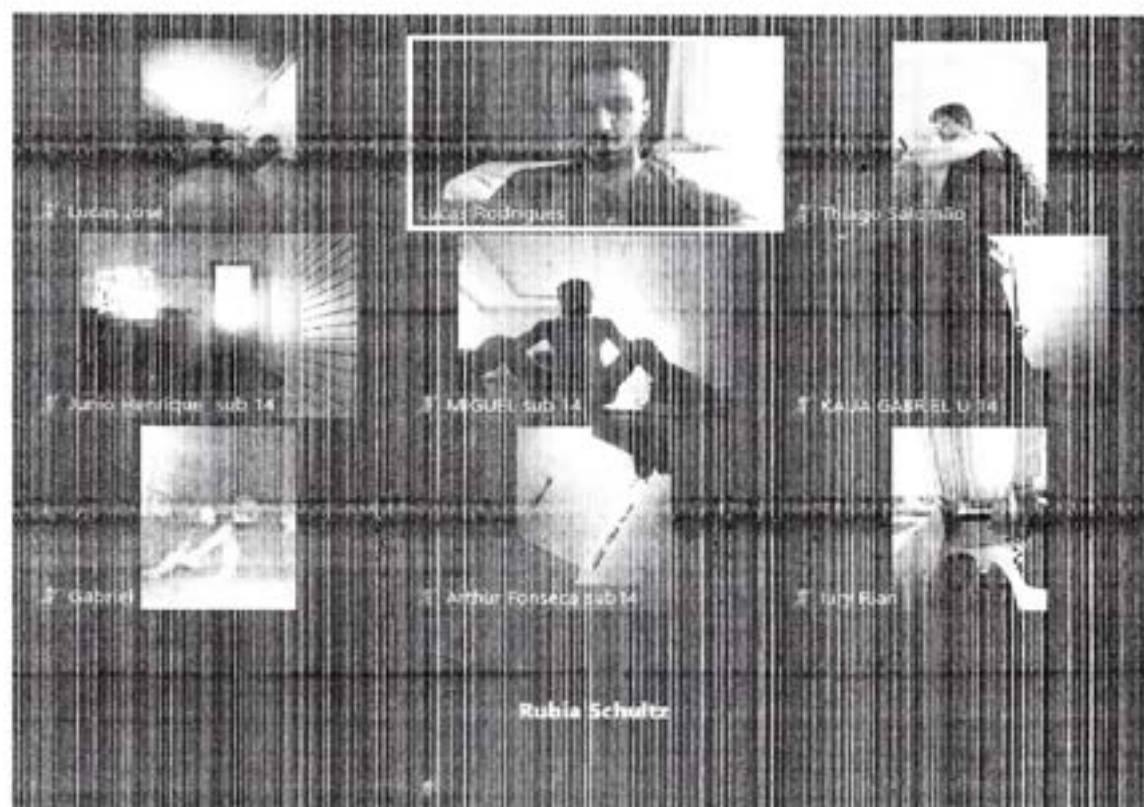


Imagem 2: Treinamento Categoria sub 14-15 Basquetebol

005159

LAR

(31) 3223-2611

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



. Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Sub 18 do voleibol

005160

*LAR*

(31) 3223-2611

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

**Dia 07/08**

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Confecção de vídeos para demandas específicas de alguns atletas. Montagem de programas específicos e individuais para atletas com diferentes demandas de materiais e espaço. Organização dos vídeos da prestação de contas em uma conta na nuvem.

**Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

**Treinamentos Executados:**

Treinamento Categoria Infantil da Natação: O treinamento da equipe de natação contou com 12 atletas e teve uma duração aproximada de 40 minutos. Neste treino, foi trabalhado o fortalecimento geral do corpo, utilizando como material uma mochila com peso. O foco foi o componente resistência de força.

Treinamento Categoria Juvenil e Júnior da Natação: Este treinamento contou com 22 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora e 10 minutos. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. O principal foco foi o trabalho da região do core e membros superiores com a utilização de uma mochila com peso, therabands e do peso corporal. Foi ensinado o novo programa de treinamento do mesociclo para os atletas.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005161

*LR*

Anexos

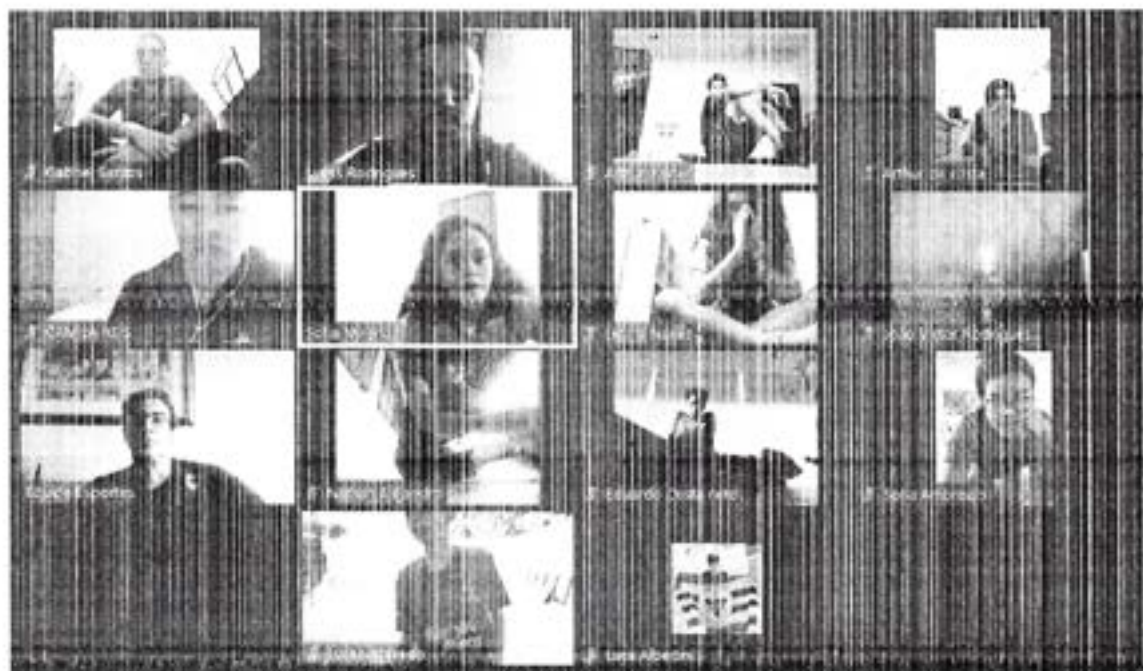


Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Infantil da Natação.



Imagem 2: Treinamento categoria juvenil e júnior

005152

LAR



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

Dia 10/08

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Ida ao Mackenzie esporte clube para impressão e assinatura da documentação referente a prestação de contas das atividades desenvolvidas por meio do home office no mês de julho.

### Análise do Desempenho das Atividades

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### Treinos Executados:

Treino Categoria Sub 15 e 16 Voleibol: Este treinamento contou com 11 atletas presentes do sub 16 e 9 atletas do sub 15. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core por meio de 10 exercícios com 4 séries de cada um. Após a parte de força, foi realizado 4 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica e força explosiva das atletas.

Treino Categoria Sub 18 Voleibol: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 05 minutos teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e core. Após a parte de força, foi realizado um circuito de 10 minutos com 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica e da força explosiva das atletas.

Treino Especial dia dos pais: Este treinamento contou com mais de 100 participantes entre familiares e atletas. O objetivo desse treino especial foi trabalhar de uma forma lúdica e interativa a relação dos atletas com a família, por meio de exercícios em dupla/grupo e atividades/brincadeiras. Esta atividade teve duração de cerca de 1 hora e 15 minutos. O feedback foi bastante positivo, tanto dos atletas, quanto dos pais.

005163

LAR

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

Anexos

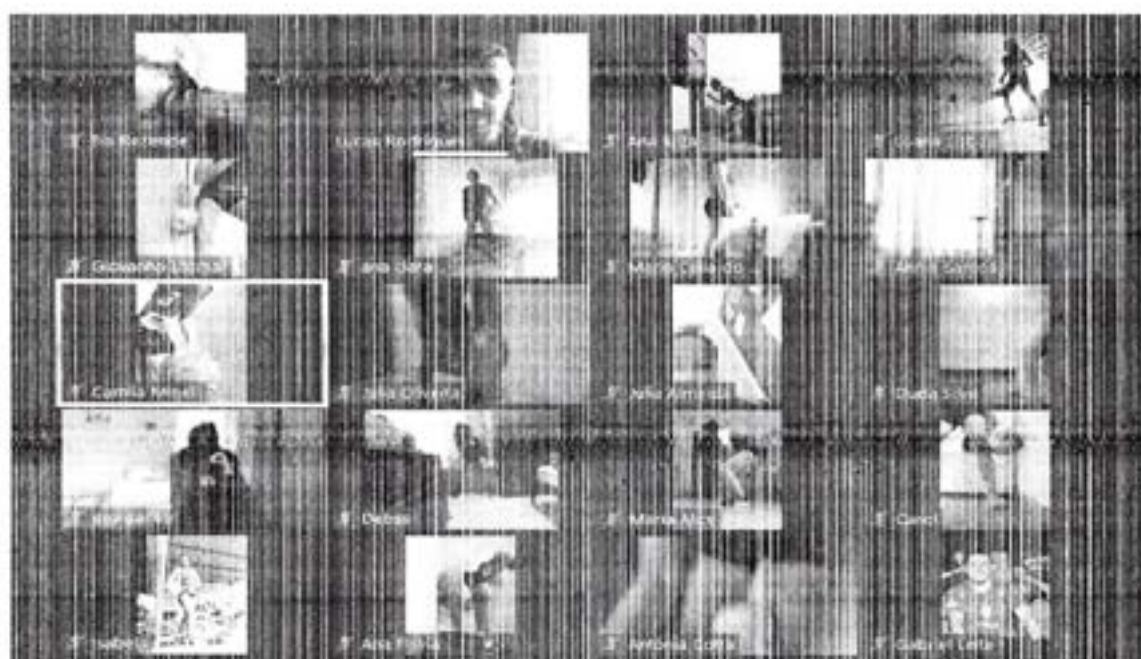


Imagem 1: Treinamento categoria sub 15/16 voleibol.





Imagem 2: Treinamento Categoria Sub 15 Voleibol.

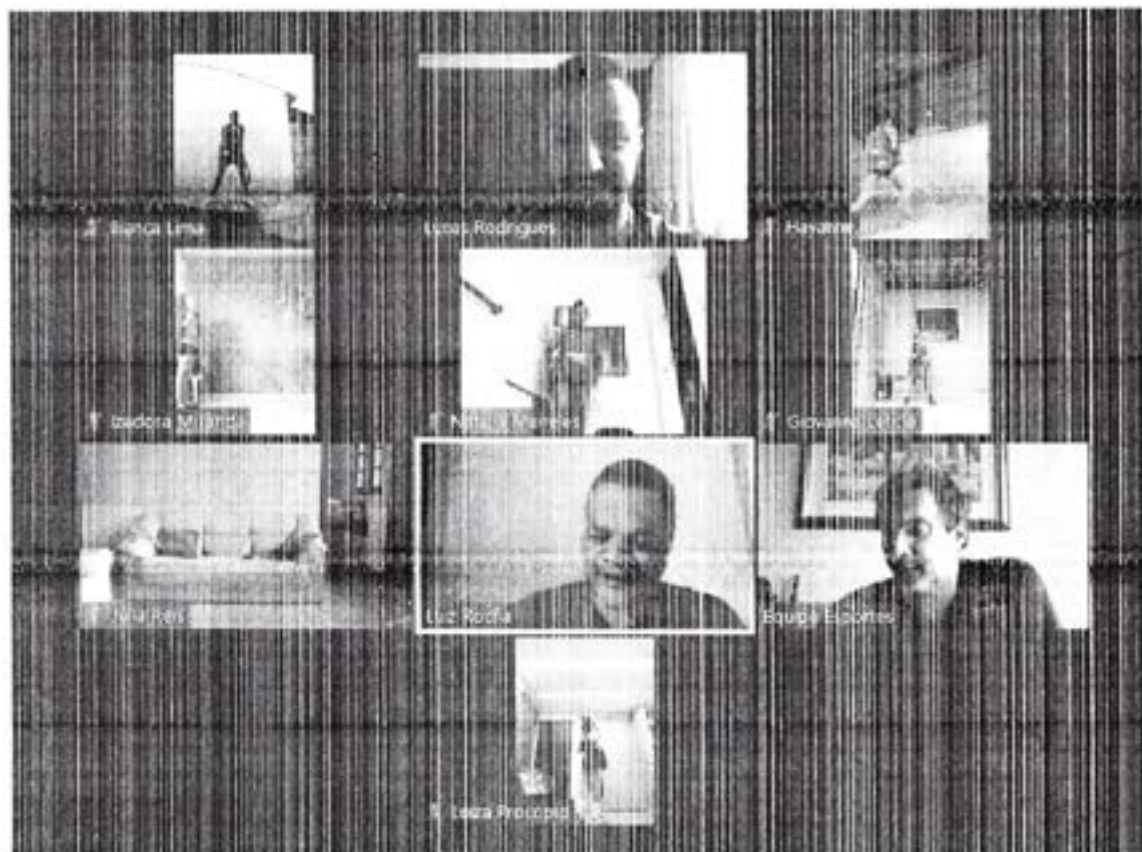


Imagem 3: Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol.

005165

*LR*

**Dia 11/08**

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Montagem de programas de treinamento para as categorias da natação para o próximo microciclo.. Contato com professores de outras modalidades para a realização de treinos diferentes para os atletas. Planejamento de atividades relacionadas a gincanas propostas pelos treinadores de voleibol.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horár os predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 14 e 15 Basquetebol: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora. Foram realizados 11 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva de membro inferior e core, envolvendo exercícios com sobrecarga externa. Além disso, foram utilizados 4 exercícios para desenvolver a capacidade aeróbica e anaeróbica em forma de circuito.

Treinamento Categoria Sub 16 Basquetebol: Este treinamento contou com 6 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora. Foram realizados 11 exercícios 4 séries de cada com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva. O foco do treinamento foi trabalhar a musculatura do membro inferior e do core

Treinamento Categoria Juvenil e júnior da natação: Este treinamento contou com 22 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora e 05 minutos. Foram realizados 10 exercícios 4 séries de cada com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componente resistência de força. O foco do treinamento foi trabalhar a musculatura do membro superior e do core com acréscimo de resistências elásticas e mochila com peso.

005166

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno

LR

individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Sub 16 do Basquete.

005167

*LR*

(31) 3223-2611

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



Imagem 2: Treino Categoria Sub 14/15 Basquete



Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Juvenil e Júnior da natação.

005168

LAH



Dia 12/08

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Planejamento das atividades do próximo microciclo das categorias do basquetebol. Montagem de atividades/programas de treinamento para atletas que possuem material ou espaço extra de todos os esportes.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 15 do voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 58 minutos teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva de membros inferiores. Além disso, foi realizado 5 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas em forma de circuito.

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 14 atletas presentes. A duração aproximada de 40 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Este programa tem como foco o trabalho geral de força utilizando o peso do próprio corpo e uma mochila com peso para aumento de sobrecarga.

Treinamento Categoria Sub 16 do Voleibol: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força de membros inferiores. Além disso, foi realizado 5 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas em forma de circuito.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários. retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas

005169

LR

particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos

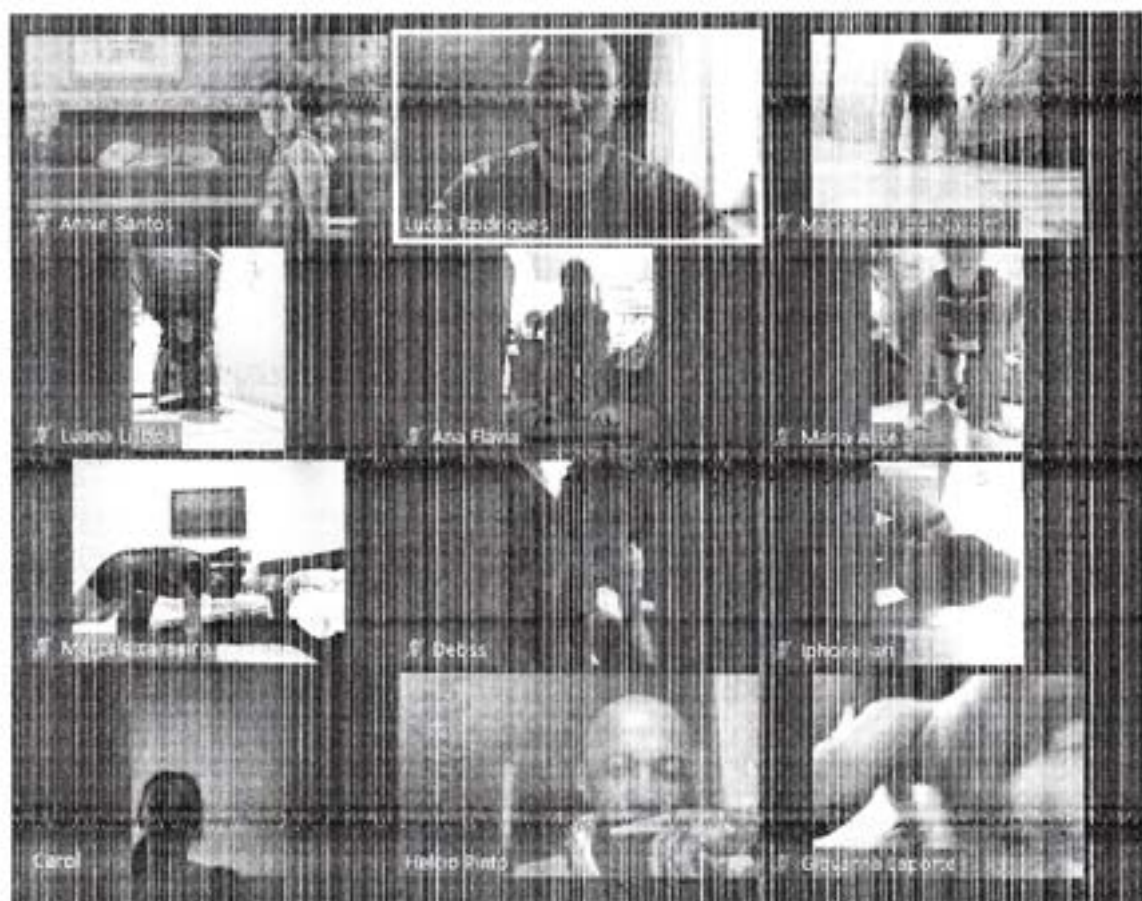


Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 15.

005170

*LR*

(31) 3223-2611

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



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Infantil da Natação

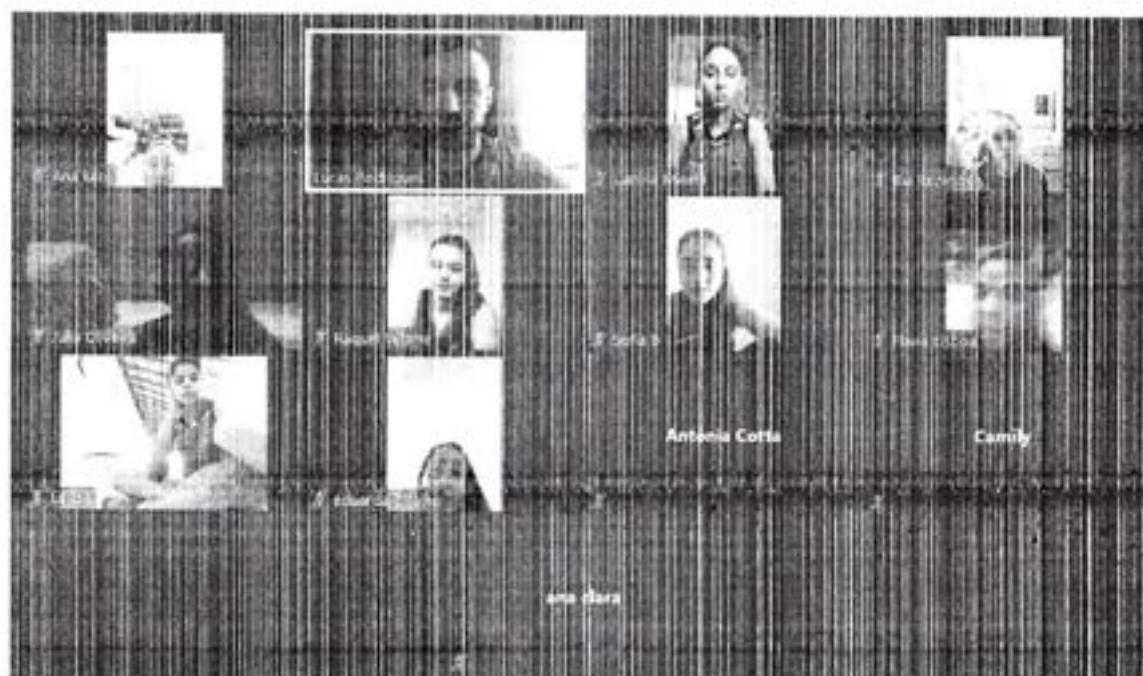


Imagem 3: Treino via aplicativo zoom da categoria sub 16 do voleibol.

005171

*LR*



**Dia 13/08**

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Ida ao Mackenzie esporte clube para a filmagem de exercícios que vão ser vinculados ao instagram do clube e enviado aos atletas.

**Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

**Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 16 Basquete: Este treinamento contou com 8 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 4 séries de 10 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquete: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força e força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral por meio de 4 séries em cada exercício. Além disso, foi trabalhado a capacidade cardiorrespiratória por meio de 6 exercícios dinâmicos.

Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora e 5 minutos. Foram realizados 4 séries de 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força e força explosiva. Além disso, foi trabalhado a capacidade aeróbica por meio de 5 exercícios dinâmicos em forma de circuito. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros superiores.

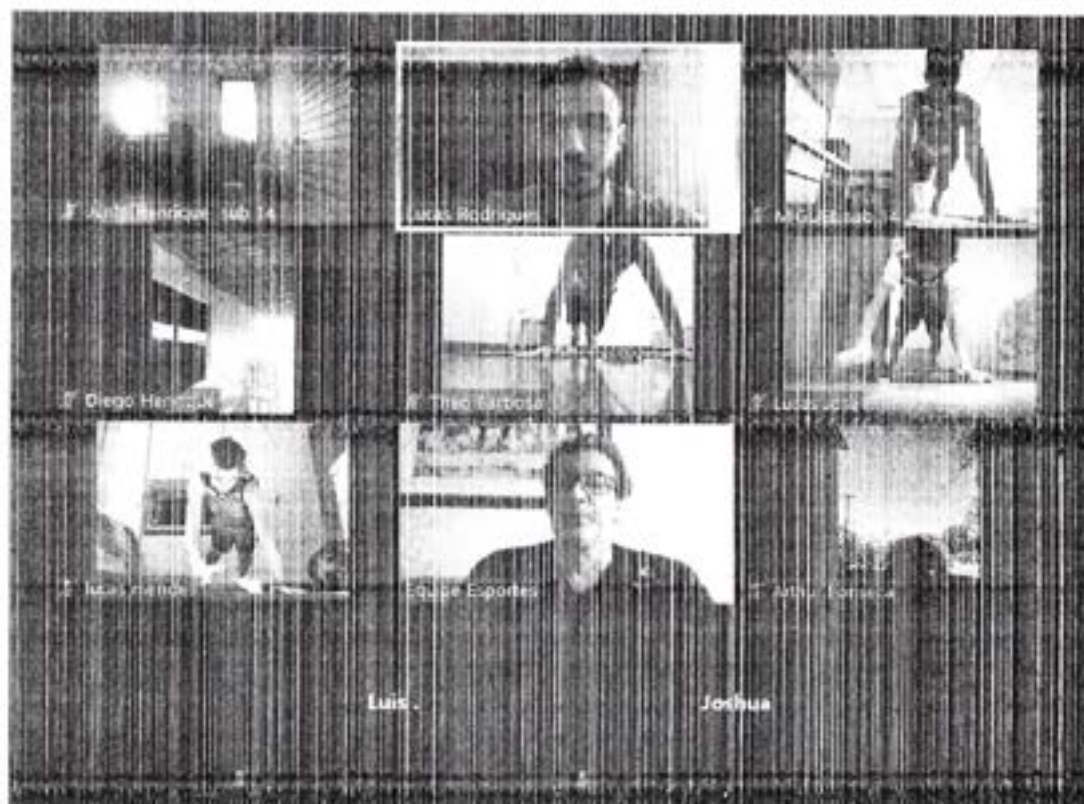
Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado <sup>005172</sup>aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários. retorno *LR*

individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do basquete.



UPK

005173

(31) 3223-2611

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

Imagem 2: Treinamento Categoria sub 14-15 Basquetebol.



Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Sub 18 do voleibol

005174

LAR

(31) 3223-2611

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



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

Dia 24/08

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento de atividades extras para atletas com demandas específicas e individuais. Contato com professores de outras modalidades para dar continuidade do projeto de oferecer aos atletas experiências de diferentes modalidades.

### Análise do Desempenho das Atividades

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### Treinos Executados:

Treino Categoria Sub 15 Voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e core por meio de 10 exercícios com 4 séries de cada um. Após a parte de força, foi realizado 4 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica e força explosiva das atletas.

Treino Categoria Especial Gincana Sub 16 Voleibol: Este treinamento contou com 8 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e core. Após a parte de força, foi realizado um circuito de 8 minutos com 5 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica e da força explosiva das atletas.

Treino Categoria Sub 18 Voleibol: Este treinamento contou com 11 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 10 minutos teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e core. Após a parte de força, foi realizado um circuito de 10 minutos com 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica e da força explosiva das atletas.

005175

LMR



Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos

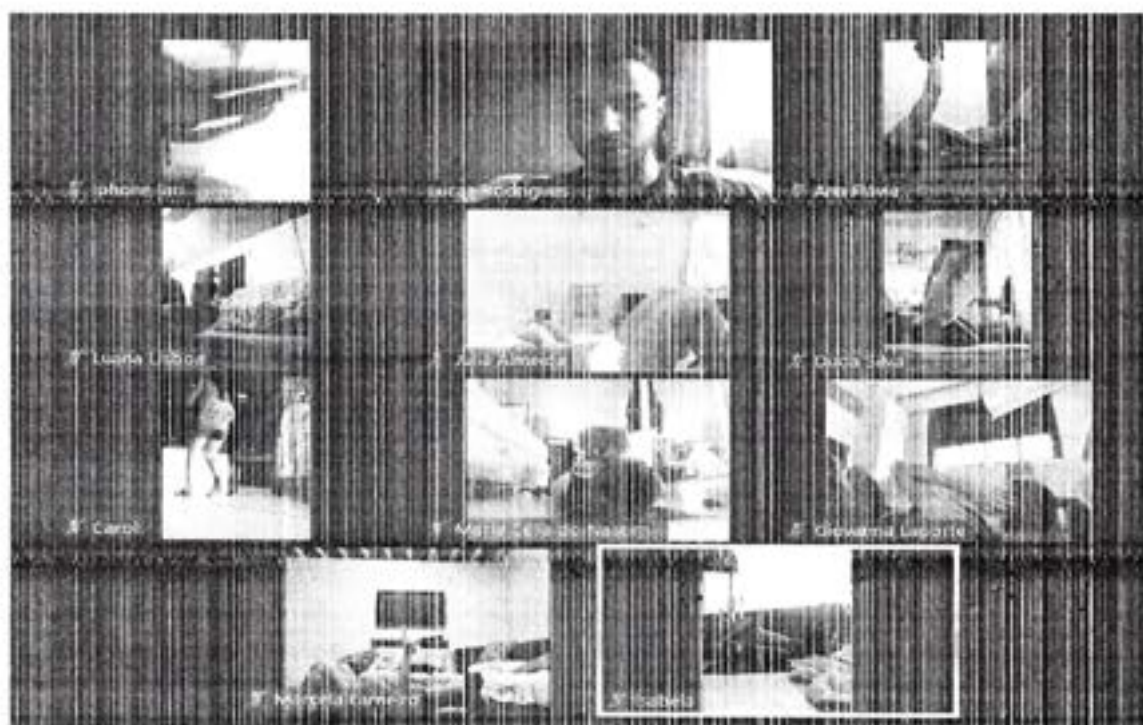


Imagem 1: Treinamento categoria sub 15voleibol.

005176

*LLC*

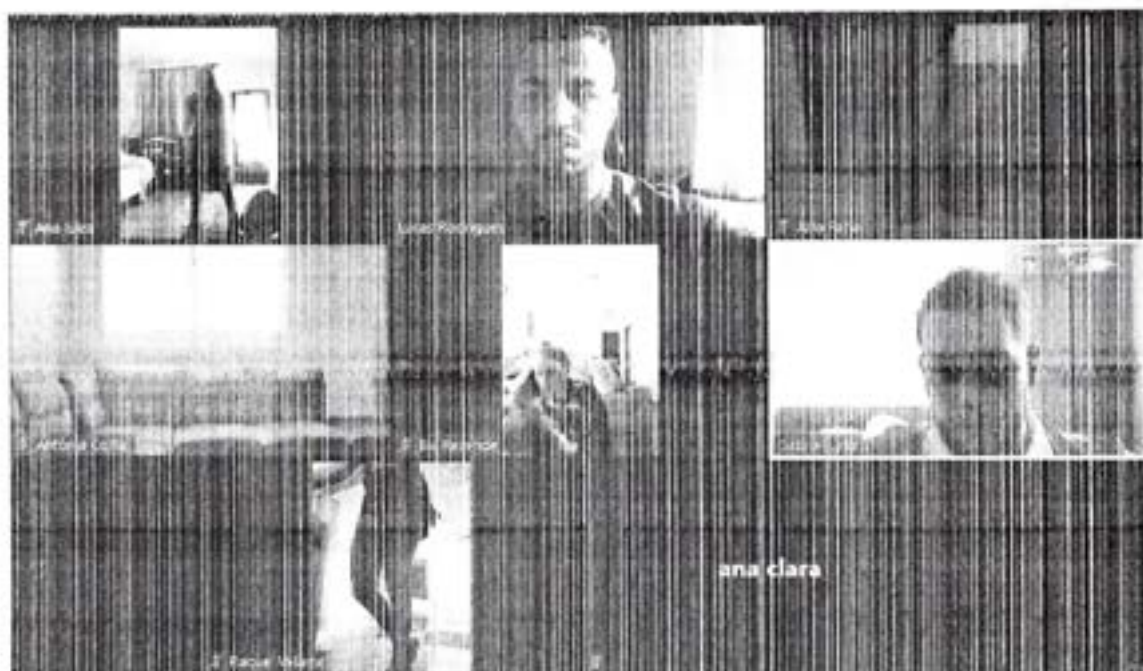


Imagem 2: Treinamento Categoria Sub 16 Voleibol



Imagem 3: Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol.

Dia 18/08

005177

Planejamento das Atividades

*LR*

(31) 3223-2611

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



Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Montagem de programas de treinamento para as categorias da natação para o próximo microciclo.. Planejamento de atividades relacionadas a gincanas propostas pelos treinadores de voleibol para a categoria sub 18.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

#### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 14 e 15 Basquetebol: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora. Foram realizados 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva de membro superior e core, envolvendo exercícios com sobrecarga externa. Além disso, foram utilizados 4 exercícios para desenvolver a capacidade aeróbica e anaeróbica em forma de circuito.

Treinamento Categoria Sub 16 Basquetebol: Este treinamento contou com 7 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora. Foram realizados 10 exercícios 4 séries de cada com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva. O foco do treinamento foi trabalhar a musculatura do membro superior e do core

Treinamento Categoria Juvenil e júnior da natação: Este treinamento contou com 21 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora e 10 minutos. Foram realizados 12 exercícios 4 séries de cada com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componente resistência de força. O foco do treinamento foi trabalhar a musculatura do membro inferior e do core com acréscimo de resistências elásticas e mochila com peso.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

Anexos

005178

*lca*

(31) 3223-2611

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



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Sub 16 do Basquete.

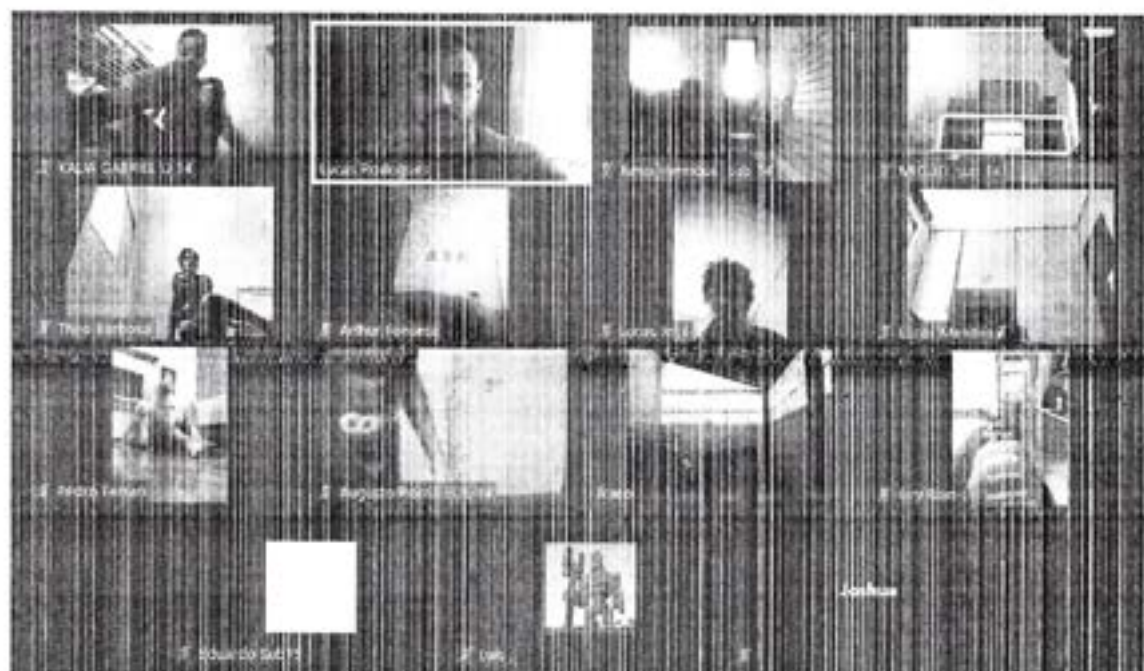


Imagem 2: Treino Categoria Sub 14/15 Basquete

085173

*LL*



Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Juvenil e Júnior da natação.

005130

LFR

Dia 19/08

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Planejamento das atividades do próximo microciclo das categorias do basquetebol. Organização de fotos e vídeos para o projeto destaques do mês das categorias do basquetebol

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 15 do voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 58 minutos teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva de membros inferiores. Além disso, foi realizado 5 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas em forma de circuito.

Gincana Sub 18 Voleibol: Foi realizado junto a categoria sub 18 do voleibol uma etapa da gincana destinada a preparação física. As equipes participantes foram orientadas a realizar o maior número de repetições de alguns exercícios, sendo que o participante que realizasse um maior número em 3 minutos conseguiria levar a maior pontuação para a sua equipe. A dinâmica aconteceu de forma bem bacana e descontraída

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 14 atletas presentes. A duração aproximada de 40 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Este programa tem como foco o trabalho geral de força utilizando o peso do próprio corpo e uma mochila com peso para aumento de sobrecarga.

Treinamento Categoria Sub 16 do Voleibol: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força de membros inferiores. Além disso, foi realizado 5 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas em forma de circuito.

005131

2/8

(31) 3223-2611

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



Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 15.



LRE



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Infantil da Natação

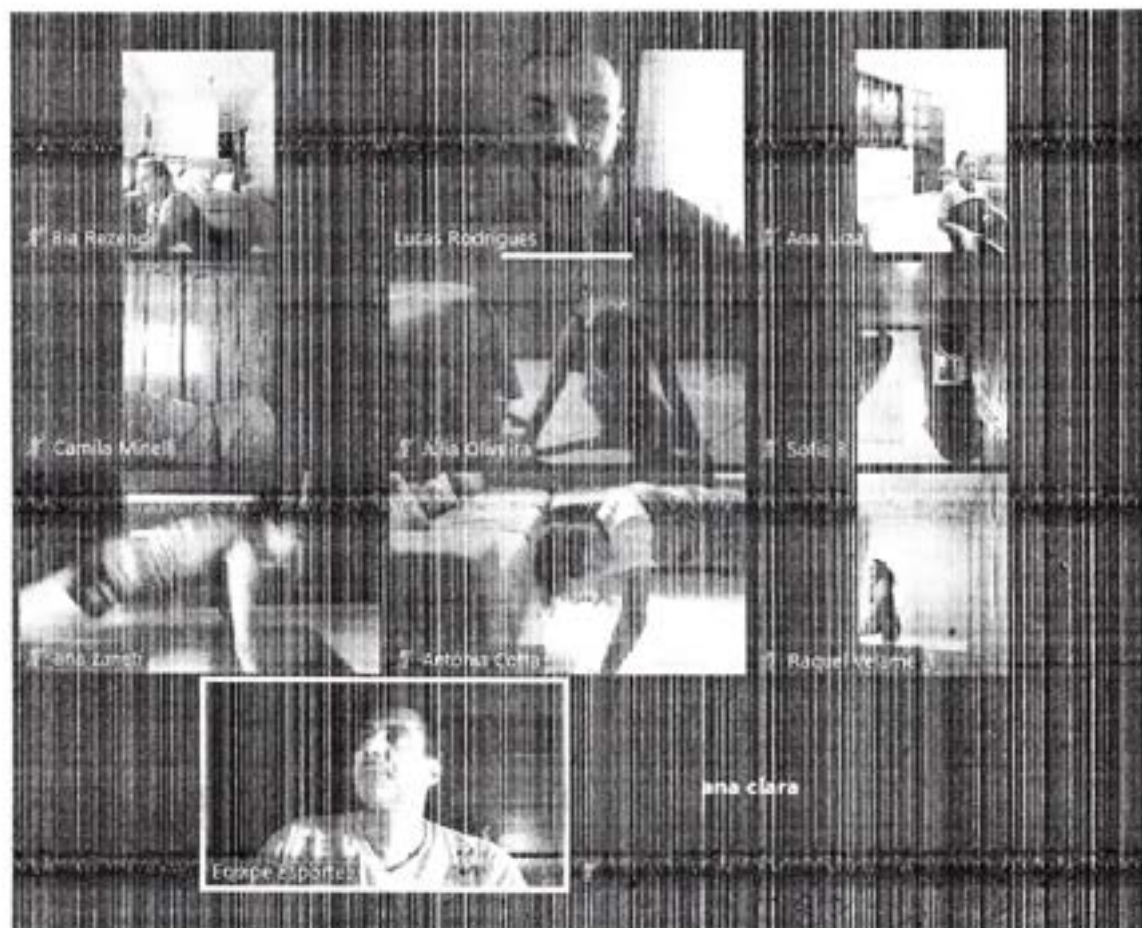


Imagem 3: Treino via aplicativo zoom da categoria sub 16 do voleibol.

005133

*LR*

Dia 20/08

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Organização de fotos e vídeos para o projeto destaques do mês das categorias do voleibol.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 16 Basquete: Este treinamento contou com 7 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 4 séries de 12 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquete: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força e força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral por meio de 4 séries em cada exercício. Além disso, foi trabalhado a capacidade cardiorrespiratória por meio de 6 exercícios dinâmicos.

Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 4 séries de 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força e força explosiva. Além disso, foi trabalhado a capacidade aeróbica por meio de 5 exercícios dinâmicos em forma de circuito. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros superiores.

005184

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas



particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

**Anexos**



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do basquete.

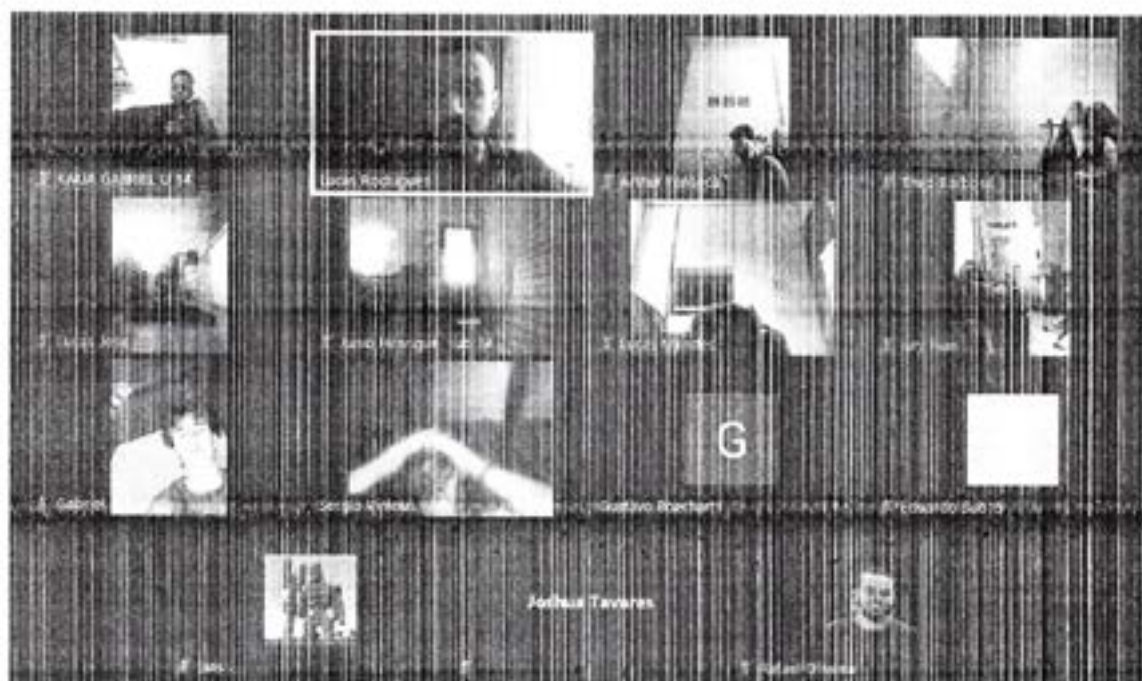


Imagem 2: Treinamento Categoria sub 14-15 Basquetebol.

005135

*hjh*



Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Sub 18 do voleibol

005136

*LPR*

(31) 3223-2611

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



Dia 21/08

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Organização de fotos e vídeos para o projeto destaques do mês das categorias da natação. Organização dos vídeos da prestação de contas em uma conta na nuvem.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

**Treinamento Categoria Infantil da Natação:** O treinamento da equipe de natação contou com 12 atletas e teve uma duração aproximada de 40 minutos. Neste treino, foi trabalhado o fortalecimento geral do corpo, utilizando como material uma mochila com peso. O foco foi o componente resistência de força e força explosiva.

**Treinamento Categoria Juvenil e Júnior da Natação:** Este treinamento contou com 20 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora e 05 minutos. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. O principal foco foi o trabalho da região do core e membros superiores com a utilização de uma mochila com peso, therabands e do peso corporal. Foi .

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005137

LRR

Anexos

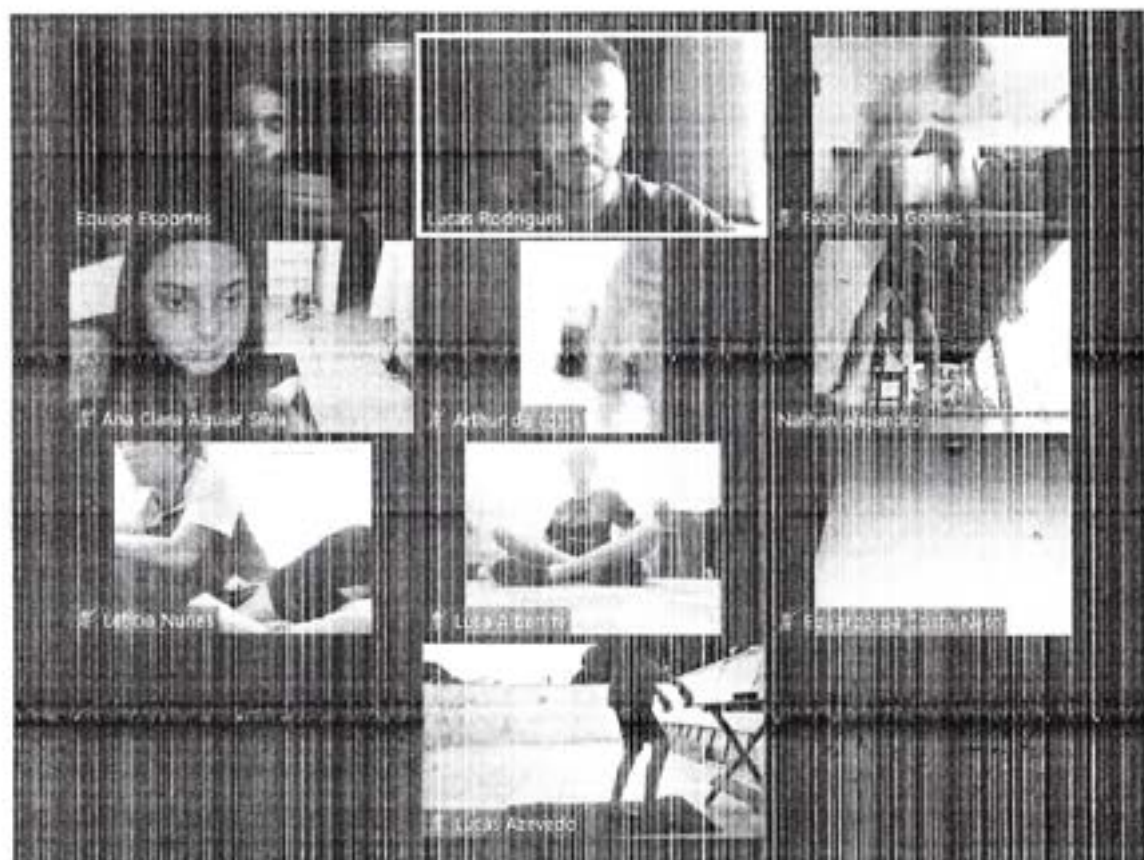


Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Infantil da Natação.

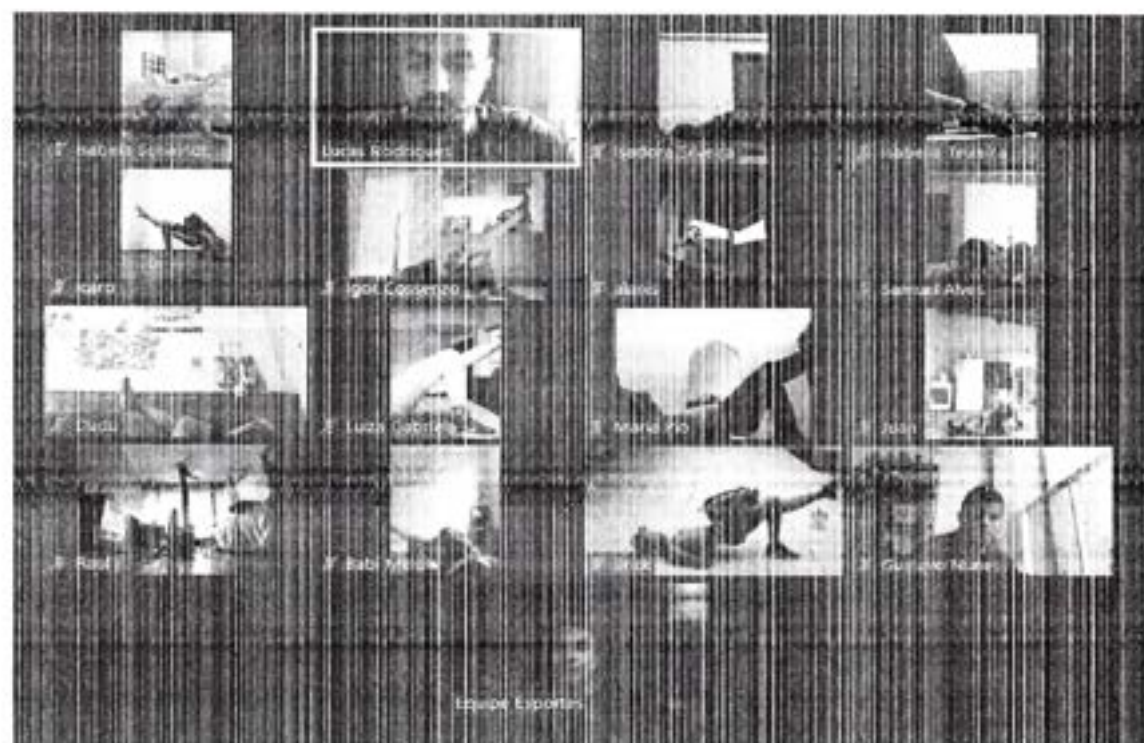


Imagem 2: Treinamento categoria juvenil e júnior

(31) 3223-2611

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

*WRE*

Dia 14/08

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Confecção de vídeos para demandas específicas de alguns atletas. Montagem de programas específicos e individuais para atletas com diferentes demandas de materiais e espaço. Organização dos vídeos da prestação de contas em uma conta na nuvem.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

Treinamento Categoria Infantil da Natação: O treinamento da equipe de natação contou com 12 atletas e teve uma duração aproximada de 40 minutos. Neste treino, foi trabalhado o fortalecimento geral do corpo, utilizando como material uma mochila com peso. O foco foi o componente resistência de força e força explosiva.

Treinamento Categoria Juvenil e Júnior da Natação: Este treinamento contou com 20 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora e 10 minutos. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. O principal foco foi o trabalho da região do core e membros superiores com a utilização de uma mochila com peso, therabands e do peso corporal. Foi .

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005139



(31) 3223-2611

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

Anexos

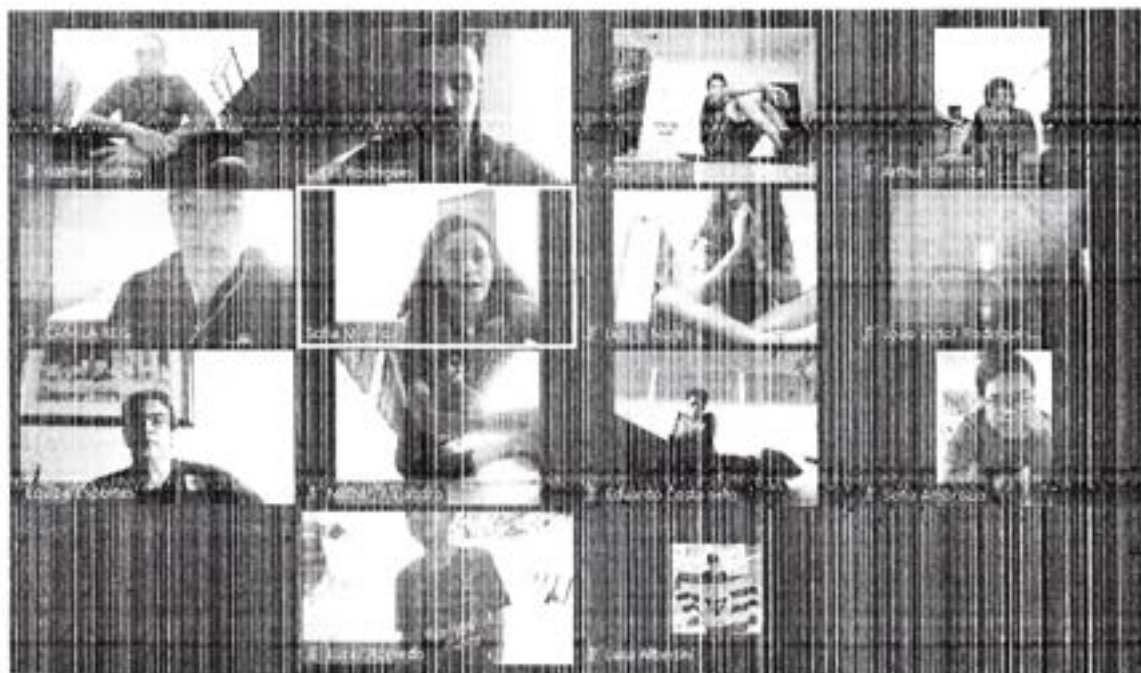


Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Infantil da Natação.

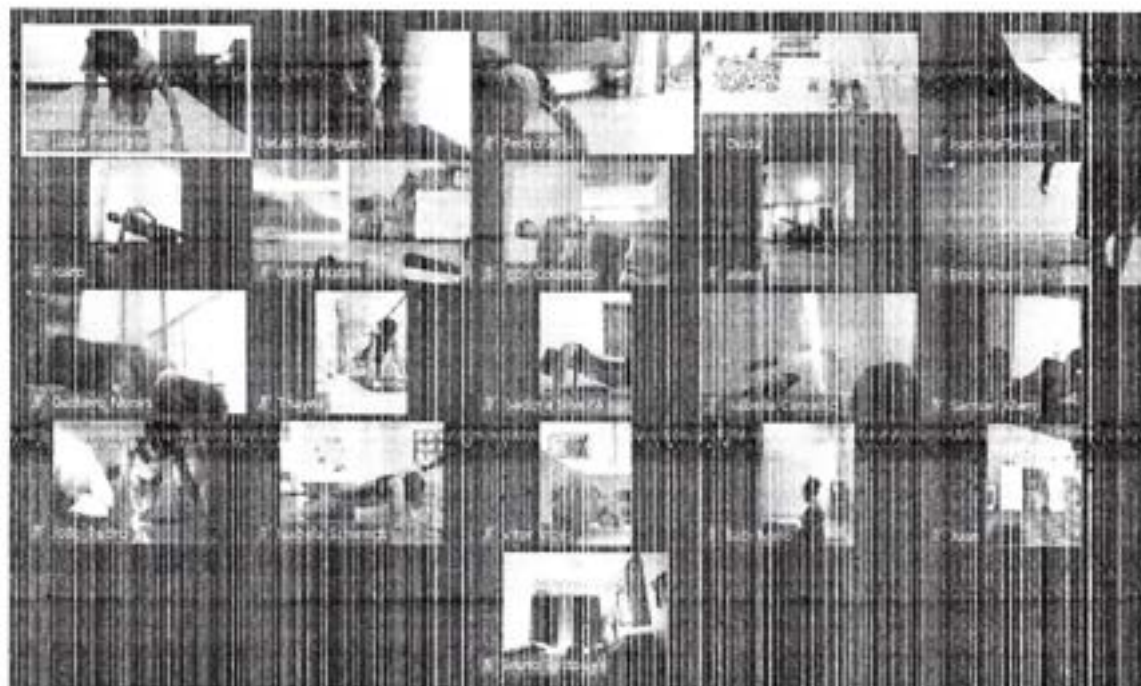


Imagem 2: Treinamento categoria juvenil e júnior

005190

*LRP*

## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

Dia 24/08

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Ida ao Mackenzie esporte clube para impressão e assinatura da documentação referente a prestação de contas das atividades desenvolvidas por meio do home office no mês de julho.

### Análise do Desempenho das Atividades

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### Treinos Executados:

Treino Categoria Sub 15 Voleibol: Este treinamento contou com 12 atletas. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core por meio de 10 exercícios com 4 séries de cada um. Após a parte de força, foi realizado 4 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica e força explosiva das atletas.

Treino Categoria Especial Gincana Sub 16 Voleibol: Este treinamento contou com 16 atletas presentes da categoria. Os técnicos estão realizando uma gincana dentro da categoria e no dia 17/08 foi a etapa da preparação física dentro deste evento. O treino consistiu em um circuito com 5 séries de 5 exercícios diferentes para desafiar cada equipe. Após isto, foi proposto uma competição, em que cada equipe teria que escolher 1 integrante para realizar um dos três exercícios do desafio. O integrante que conseguisse realizar o maior número de repetições em três minutos ganharia a etapa desta competição. Os exercícios escolhidos foram: Burpee, polichinelo e flexão. Este tipo de evento é importante para quebrar a sequência de treinos e deixar o ambiente mais descontraído, além de unir mais o grupo de atletas.

Treino Categoria Sub 18 Voleibol: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core.



Após a parte de força, foi realizado um circuito de 10 minutos com 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica e da força explosiva das atletas.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos

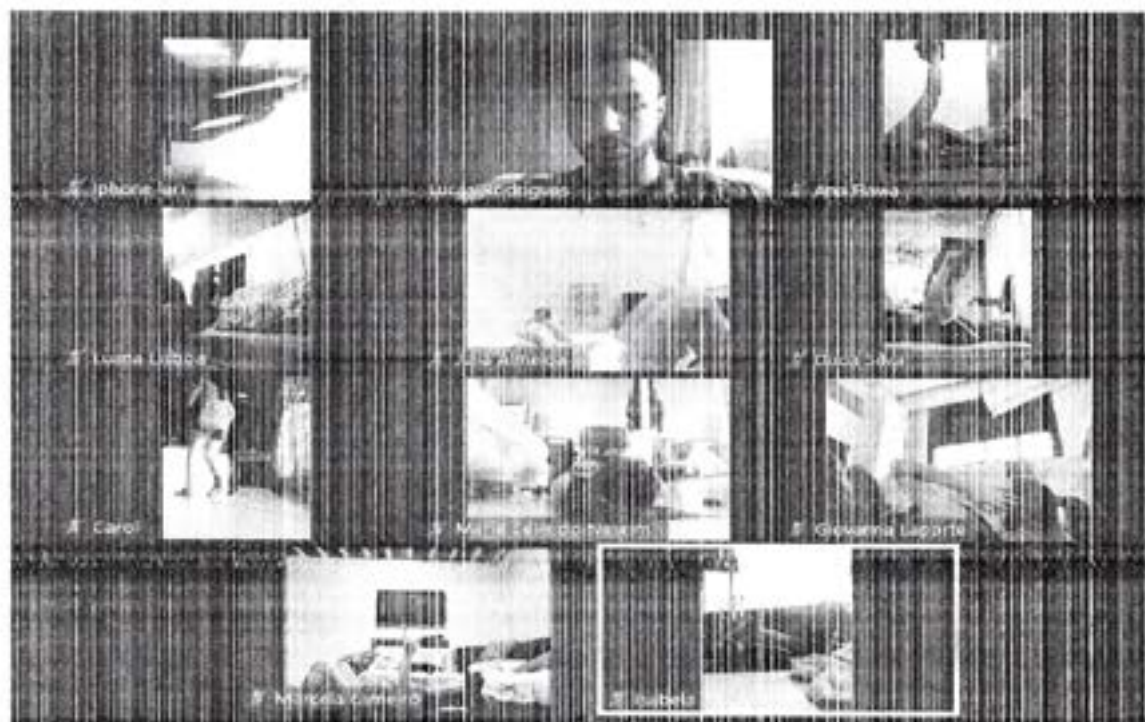


Imagem 1: Treinamento categoria sub 15voleibol.

005132

LR

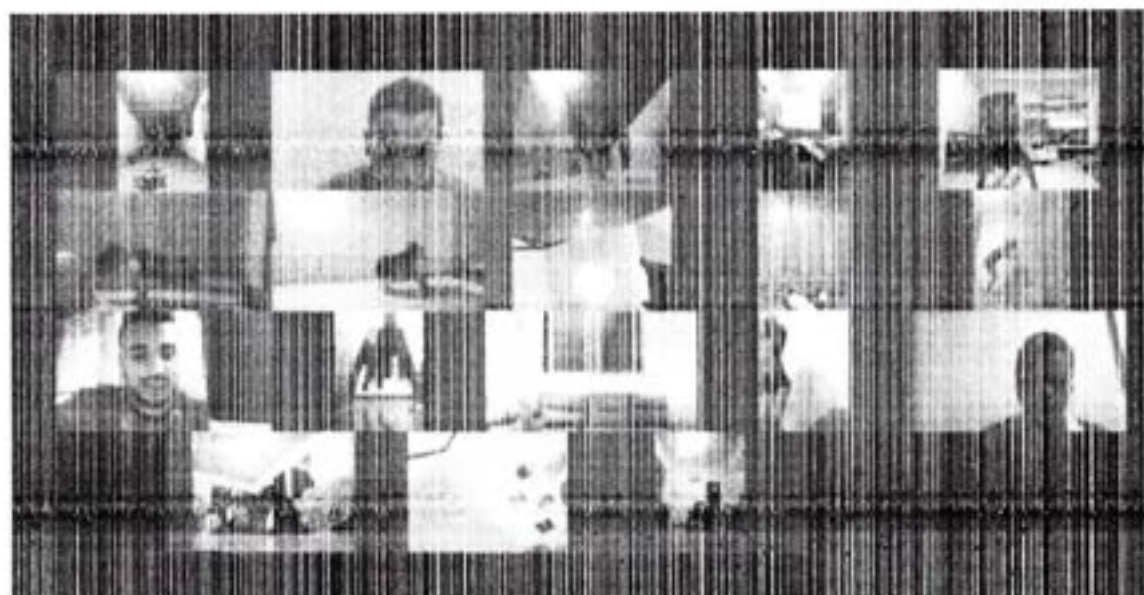


Imagem 2: Treinamento Categoria Sub 16 Voleibol Gincana.



Imagem 3: Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol.

005133

*Handwritten signature*

Dia 25/08

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Montagem de programas de treinamento para as categorias da natação para o próximo microciclo. Ida ao Mackenzie esporte Clube para a conferência dos materiais que estão sendo pedidos no edital 05 relacionados ao setor de preparação física.

### Análise de Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 14 e 15 Basquetebol: Este treinamento contou com 14 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora e 05 minutos. Foram realizados 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva de membro inferior e core, envolvendo exercícios com sobrecarga externa. Além disso, foram utilizados 6 exercícios para desenvolver a capacidade aeróbica e anaeróbica em forma de circuito.

Treinamento Categoria Sub 16 Basquetebol: Este treinamento contou com 7 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora. Foram realizados 10 exercícios 4 séries de cada com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva. O foco do treinamento foi trabalhar a musculatura do membro inferior e do core

Treinamento Categoria Juvenil e júnior da natação: Este treinamento contou com 22 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora e 07 minutos. Foram realizados 12 exercícios 4 séries de cada com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componente resistência de força. O foco do treinamento foi trabalhar a musculatura do membro superior e do core com acréscimo de resistências elásticas e mochila com peso. 005134

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas

LR

particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

**Anexos**



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Sub 16 do Basquete.

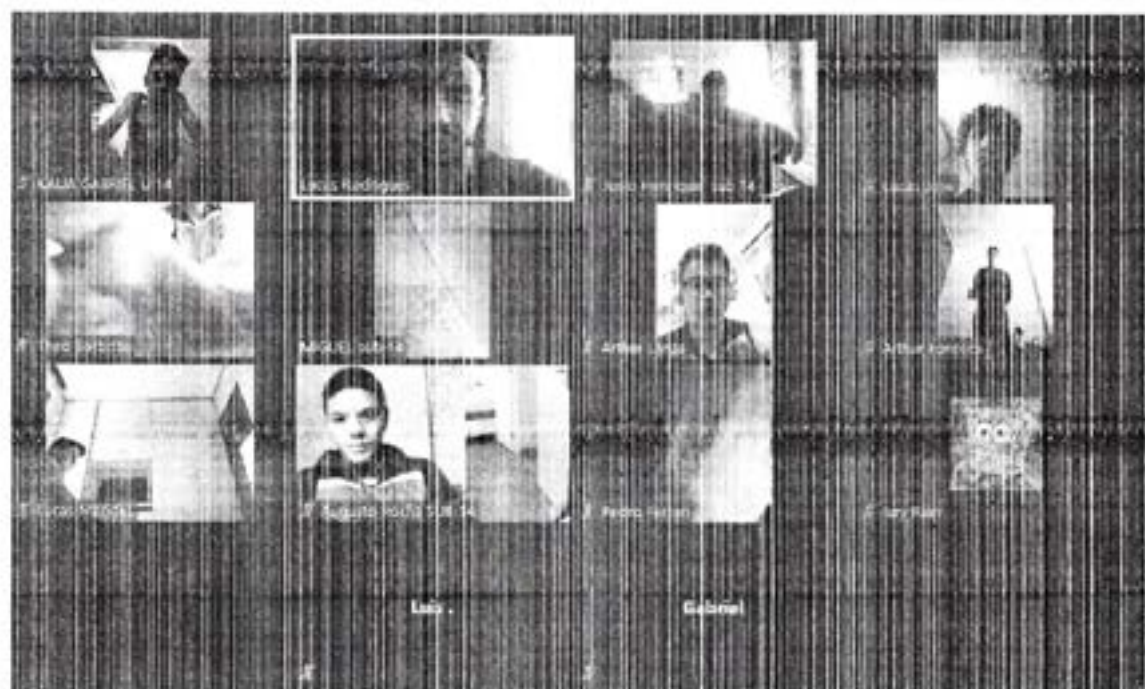


Imagem 2: Treino Categoria Sub 14/15 Basquete

005135

*LRB*

(31) 3223-2611

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



. Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Juvenil e Júnior da natação.

005106

*Lfh*

(31) 3223-2611

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



Dia 26/08

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Planejamento das atividades do próximo microciclo das categorias do basquetebol. Organização de fotos e vídeos para o projeto destaques do mês das categorias do basquetebol

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 15 do voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 58 minutos teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva de membros inferiores. Além disso, foi realizado 5 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas em forma de circuito.

Gincana Sub 18 Voleibol: Foi realizado junto a categoria sub 18 do voleibol uma etapa da gincana destinada a preparação física. As equipes participantes foram orientadas a realizar o maior número de repetições de alguns exercícios, sendo que o participante que realizasse um maior número em 3 minutos conseguiria levar a maior pontuação para a sua equipe. A dinâmica aconteceu de forma bem bacana e descontraída

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 14 atletas presentes. A duração aproximada de 40 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Este programa tem como foco o trabalho geral de força utilizando o peso do próprio corpo e uma mochila com peso para aumento de sobrecarga.

Treinamento Categoria Sub 16 do Voleibol: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força de membros inferiores. Além disso, foi realizado 5 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas em forma de circuito.

005137

LRB



Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 15.



LPR

005138

(31) 3223-2611

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

Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Infantil da Natação

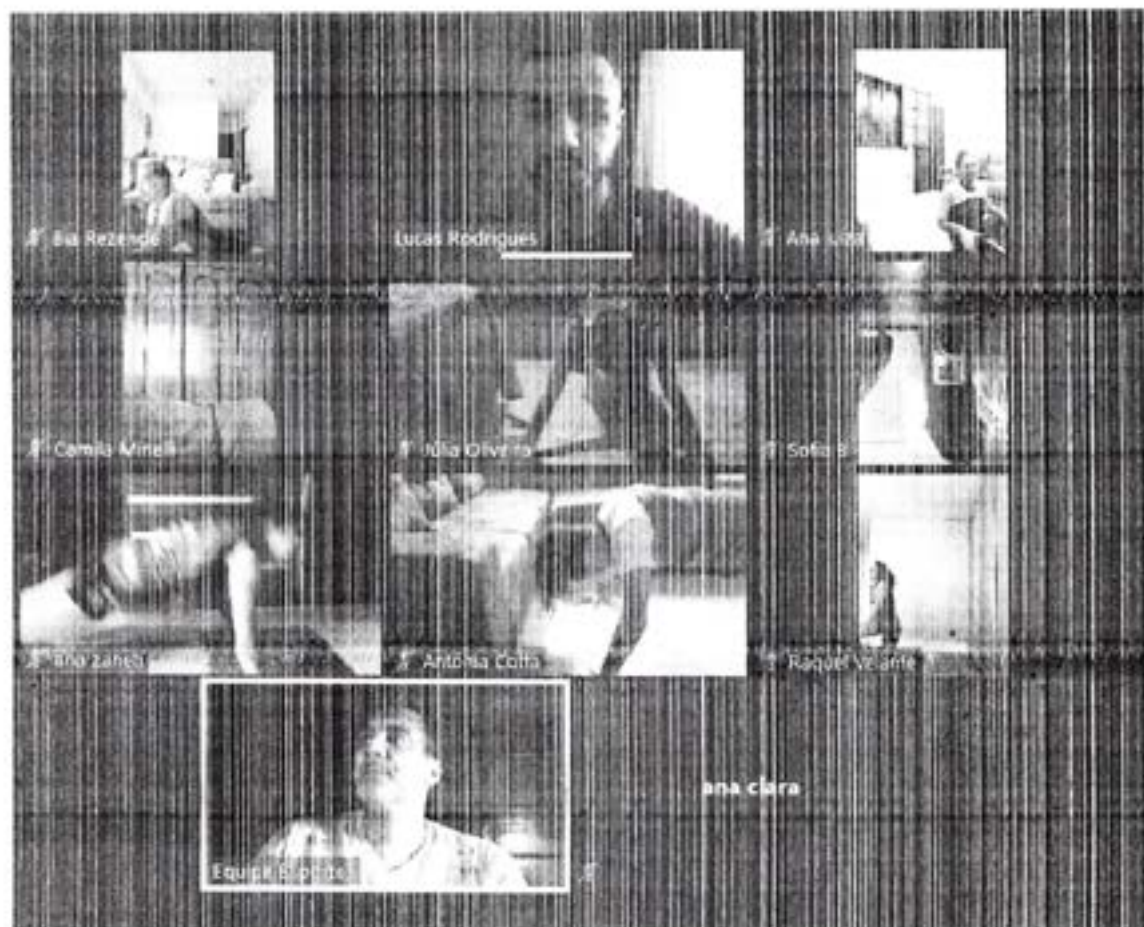


Imagem 3: Treino via aplicativo zoom da categoria sub 16 do voleibol.

005199

*WFR*

(31) 3223-2611

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

**Dia 27/08**

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Organização de fotos e vídeos para o projeto destaques do mês das categorias do voleibol.

**Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

**Treinamentos Executados:**

- **Treinamento Categoria Sub 16 Basquete:** Este treinamento contou com 7 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 4 séries de 12 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

**Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquete:** Este treinamento contou com 13 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força e força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral por meio de 4 séries em cada exercício. Além disso, foi trabalhado a capacidade cardiorrespiratória por meio de 6 exercícios dinâmicos.

**Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol:** Este treinamento contou com 9 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 4 séries de 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força e força explosiva. Além disso, foi trabalhado a capacidade aeróbica por meio de 5 exercícios dinâmicos em forma de circuito. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros superiores.

005200

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas



particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do basquete.

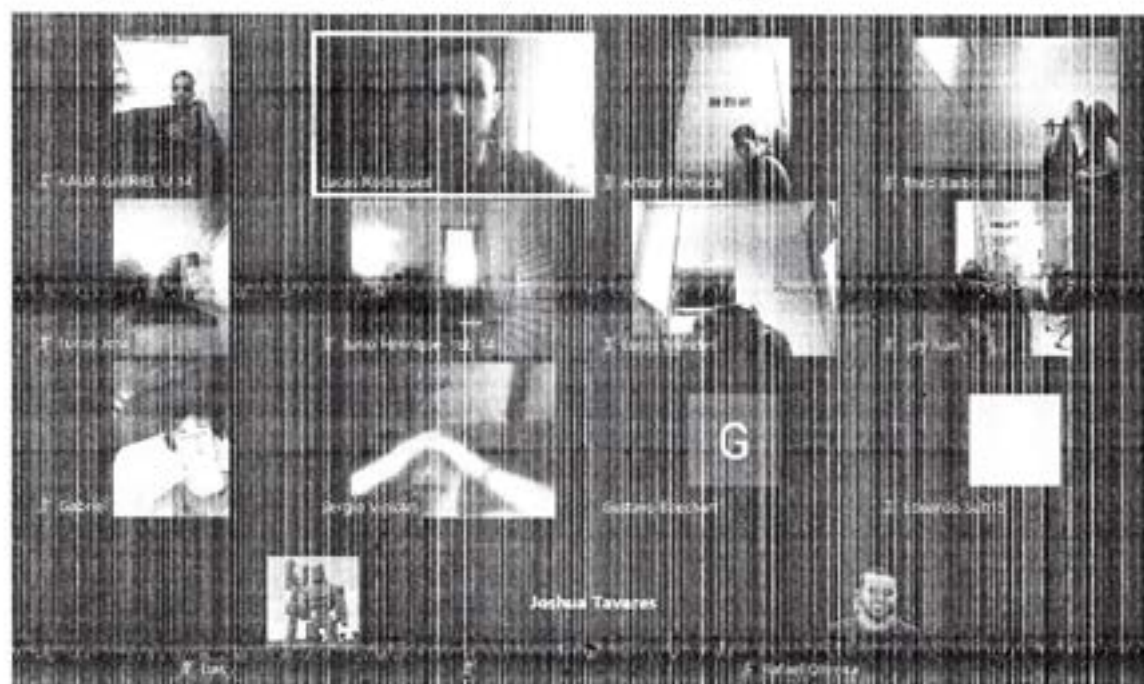


Imagem 2: Treinamento Categoria sub 14-15 Basquetebol.

085201

(31) 3223-2611

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



Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Sub 18 do voleibol

005202

*hpr*

**Dia 28/08**

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Organização de fotos e vídeos para o projeto destaques do mês das categorias da natação. Organização dos vídeos da prestação de contas em uma conta na nuvem.

**Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

**Treinamentos Executados:**

Treinamento Categoria Infantil da Natação: O treinamento da equipe de natação contou com 12 atletas e teve uma duração aproximada de 40 minutos. Neste treino, foi trabalhado o fortalecimento geral do corpo, utilizando como material uma mochila com peso. O foco foi o componente resistência de força e força explosiva.

Treinamento Categoria Juvenil e Júnior da Natação: Este treinamento contou com 20 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora e 05 minutos. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. O principal foco foi o trabalho da região do core e membros superiores com a utilização de uma mochila com peso, therabands e do peso corporal. Foi .

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005203



(31) 3223-2611

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



Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Infantil da Natação.

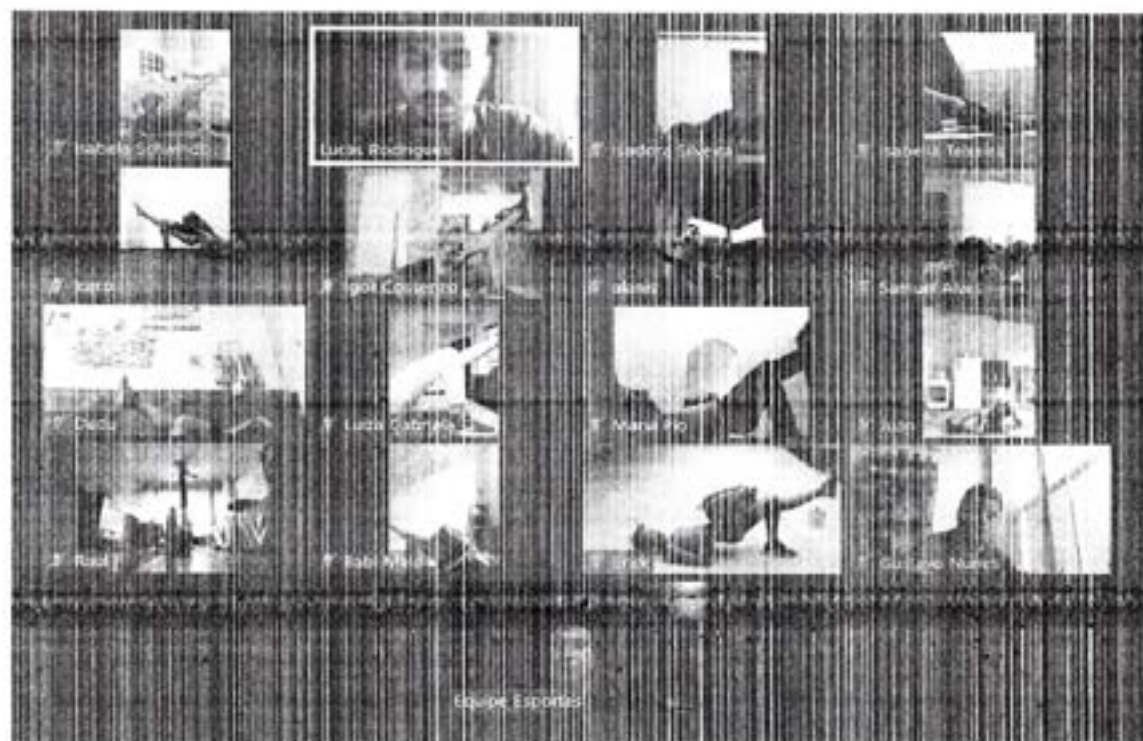


Imagem 2: Treinamento categoria juvenil e júnior

695304

LAR

(31) 3223-2611

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



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

Dia 31/08

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Ida ao Mackenzie esporte clube para impressão e assinatura da documentação referente a prestação de contas das atividades desenvolvidas por meio do home office no mês de julho.

### Análise do Desempenho das Atividades

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### Treinos Executados:

Treino Categoria Sub 15 Voleibol: Este treinamento contou com 12 atletas. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core por meio de 10 exercícios com 4 séries de cada um. Após a parte de força, foi realizado 4 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica e força explosiva das atletas.

Treino Categoria Especial Gincana Sub 16 Voleibol: Este treinamento contou com 16 atletas presentes da categoria. Os técnicos estão realizando uma gincana dentro da categoria e no dia 17/08 foi a etapa da preparação física dentro deste evento. O treino consistiu em um circuito com 5 séries de 5 exercícios diferentes para desafiar cada equipe. Após isto, foi proposto uma competição, em que cada equipe teria que escolher 1 integrante para realizar um dos três exercícios do desafio. O integrante que conseguisse realizar o maior número de repetições em três minutos ganharia a etapa desta competição. Os exercícios escolhidos foram: Burpee, polichinelo e flexão. Este tipo de evento é importante para quebrar a sequência de treinos e deixar o ambiente mais descontraído, além de unir mais o grupo de atletas.

Treino Categoria Sub 13 Voleibol: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core.

*LR*

Após a parte de força, foi realizado um circuito de 10 minutos com 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica e da força explosiva das atletas.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos

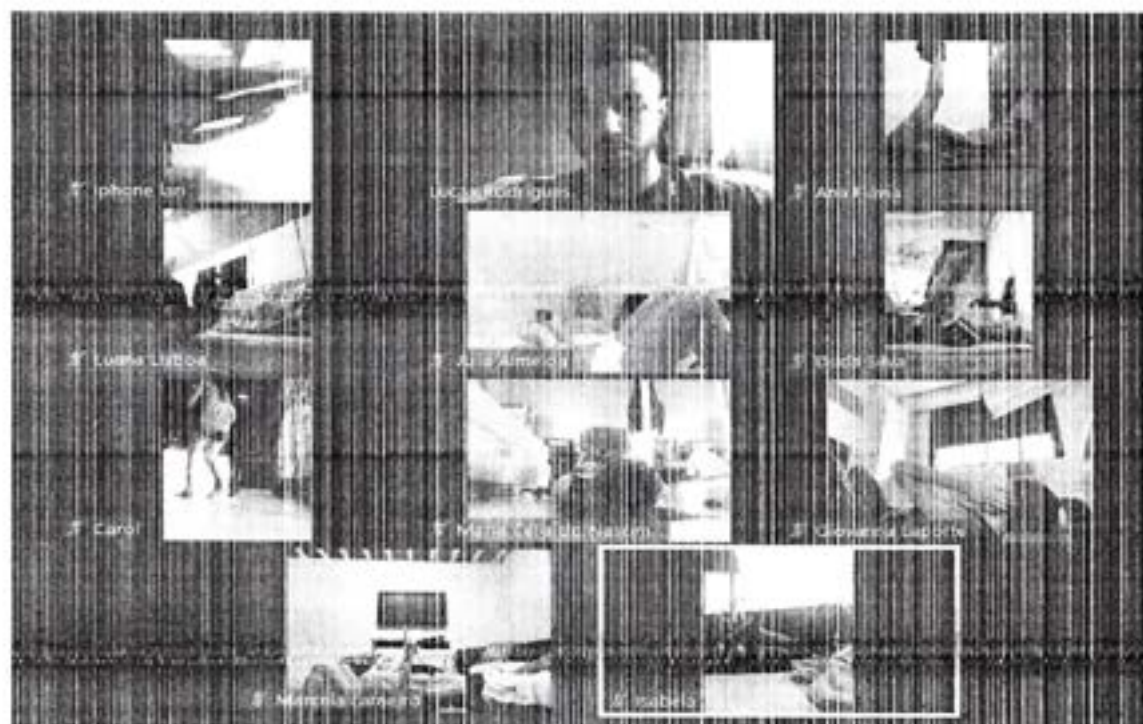


Imagem 1: Treinamento categoria sub 15voleibol.

005206

LKR

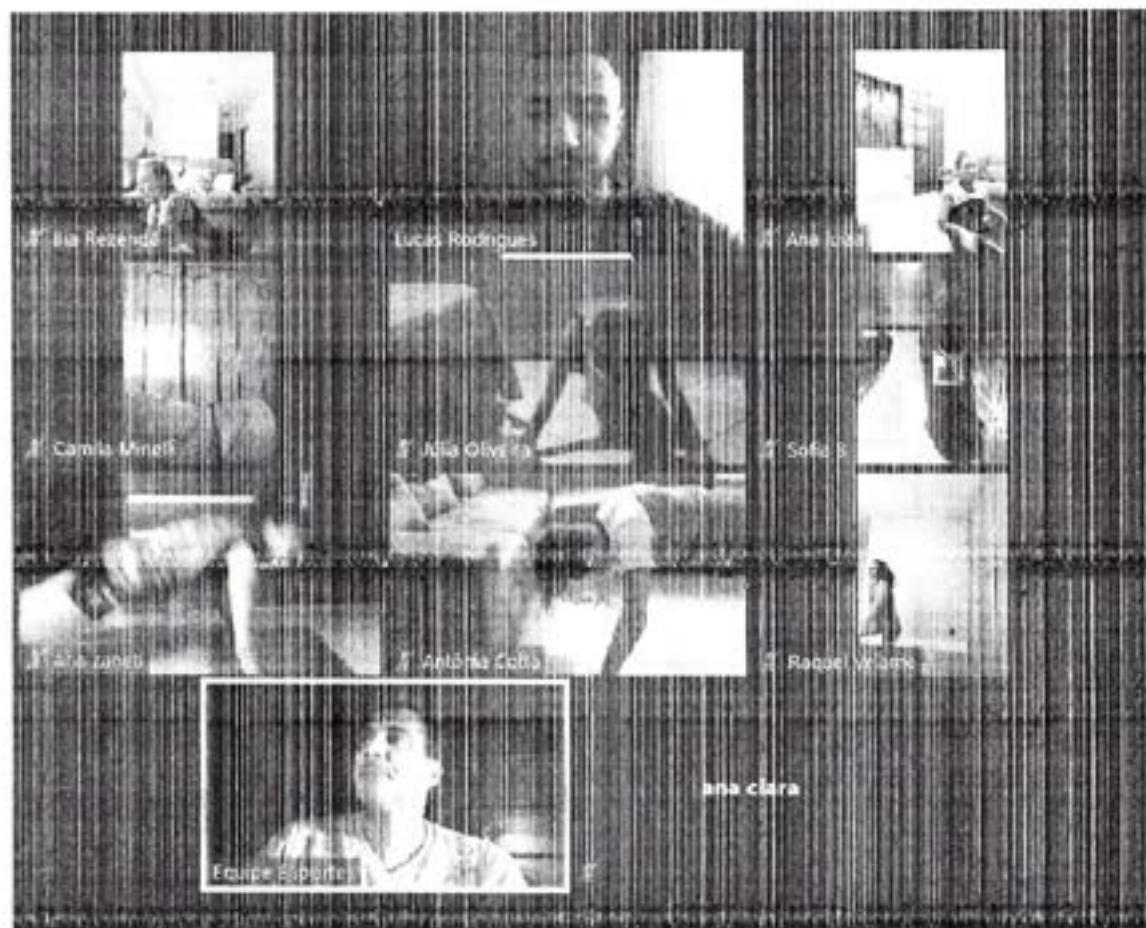


Imagem 2: Treinamento Categoria Sub 16 Voleibol.

005207

*Handwritten signature*

(31) 3223-2611

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

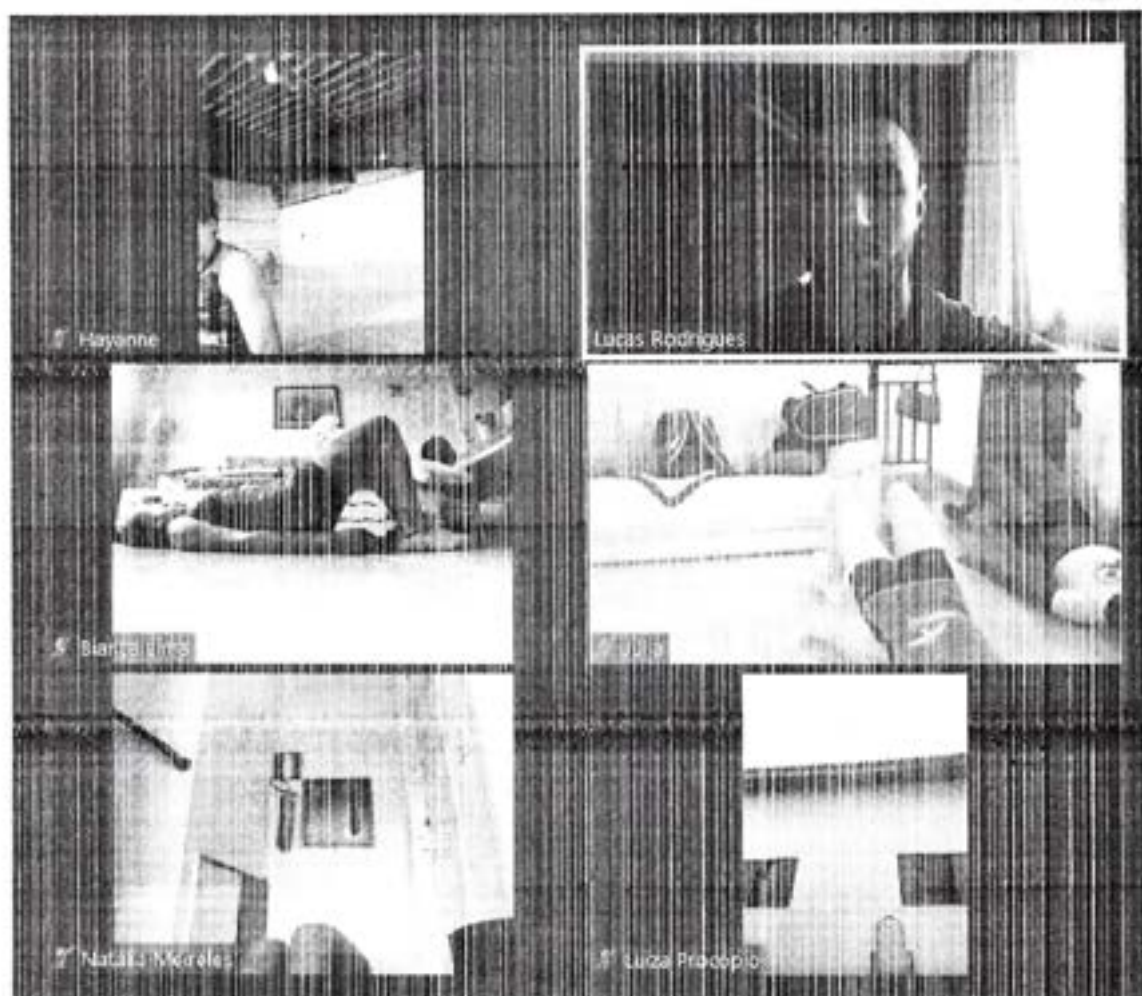


Imagem 3: Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol.

*Lucas Ferreira Rodrigues*

005208

*LR*

## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Proposta

**Dia 01/09**

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Montagem de programas de treinamento para as categorias da natação para o próximo microciclo.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 14 e 15 Basquetebol: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. A duração aproximada foi de 55 minutos. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva de membro superior e core, envolvendo exercícios com sobrecarga externa de uma mochila com peso.

Treinamento Categoria Sub 16 Basquetebol: Este treinamento contou com 6 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora. Foram realizados 12 exercícios 4 séries de cada com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva. O foco do treinamento foi trabalhar a musculatura do membro superior e do core

Treinamento Categoria Juvenil e júnior da natação: Este treinamento contou com 22 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora e 10 minutos. Foram realizados 11 exercícios 4 séries de cada com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componente resistência de força. O foco do treinamento foi trabalhar a musculatura do membro superior e do core com acréscimo de resistências elásticas e mochila com peso.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005209 *LSA*

(31) 3223-2611

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

Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Sub 16 do Basquete.



Imagem 2: Treino Categoria Sub 14/15 Basquete

005210

152



. Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Juvenil e Júnior da natação.

005211

**Dia 02/09**

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Planejamento de atividades para as categorias do voleibol. Montagem de programas individuais para demandas específicas de espaço e funcionalidade de alguns atletas.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 15 do voleibol: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 54 minutos teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva de membros superiores. Além disso, foi realizado 5 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas.

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. A duração aproximada de 40 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Este programa tem como foco o trabalho geral de força utilizando o peso do próprio corpo e uma mochila com peso para aumento de sobrecarga.

Treinamento Categoria Sub 16 do Voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força de membros superiores. Além disso, foi realizado 5 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

085?12



(31) 3223-2611

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



Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 15.



LAZ

Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Infantil da Natação



Imagem 3: Treino via aplicativo zoom da categoria sub 16 do voleibol.

005214

LBS

**Dia 03/09**

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento de atividades das categorias do basquetebol. Planejamento de programas específicos de musculação para os atletas que possuem acesso a esse espaço.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 16 Basquete: Este treinamento contou com 6 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 4 séries de 10 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquete: Este treinamento contou com 14 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força e força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral por meio de 4 séries em cada exercício. Além disso, foi trabalhado a capacidade cardiorrespiratória por meio de 6 exercícios dinâmicos.

Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 4 séries de 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força e força explosiva. Além disso, foi trabalhado a capacidade aeróbica por meio de 5 exercícios dinâmicos em forma de circuito. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros superiores.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas

005215

LRA

particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

**Anexos**



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do basquete.

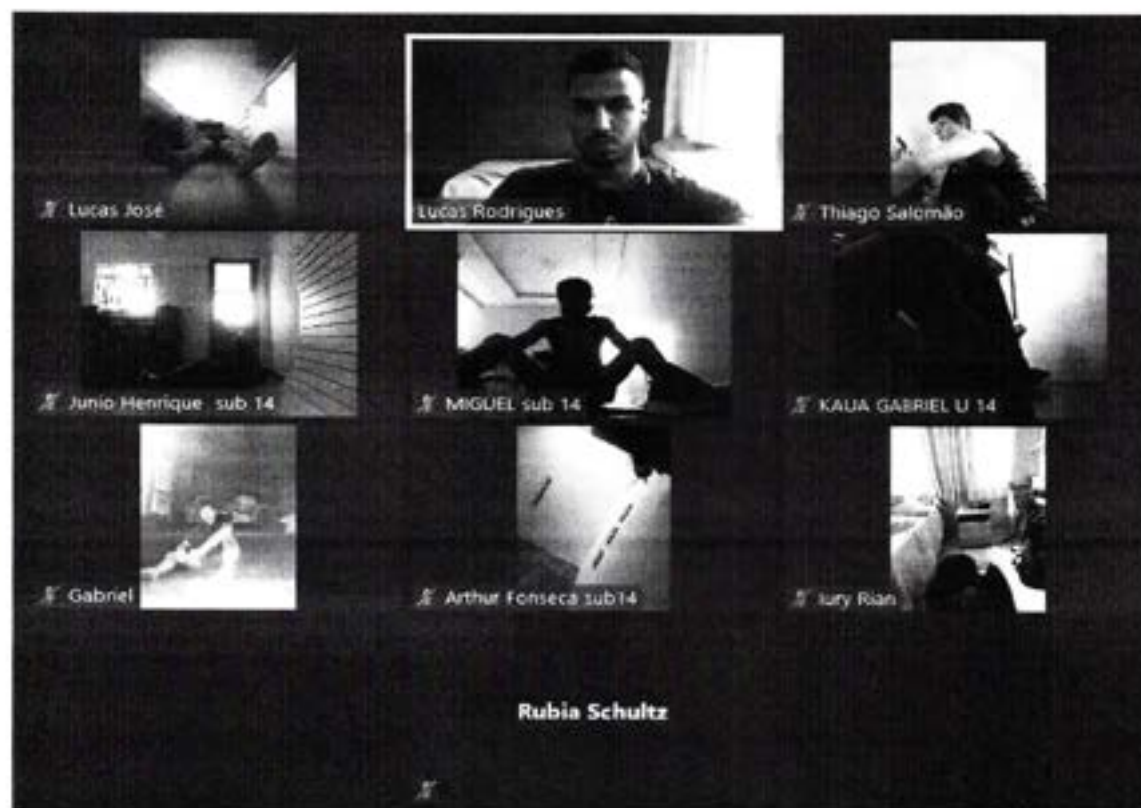


Imagem 2: Treinamento Categoria sub 14-15 Basquetebol.

005216

LFQ

(31) 3223-2611

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



. Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Sub 18 do voleibol

005217

*Handwritten signature*

(31) 3223-2611

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

**Dia 04/09**

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento de atividades relacionadas ao evento olimpec.

**Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

**Treinamentos Executados:**

Treinamento Categoria Infantil da Natação: O treinamento da equipe de natação contou com 12 atletas e teve uma duração aproximada de 40 minutos. Neste treino, foi trabalhado o fortalecimento geral do corpo, utilizando como material uma mochila com peso. O foco foi o componente resistência de força.

Treinamento Categoria Juvenil e Júnior da Natação: Este treinamento contou com 22 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora e 10 minutos. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. O principal foco foi o trabalho da região do core e membros inferiores com a utilização de uma mochila com peso, therabands e do peso corporal..

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005218

LS

Anexos

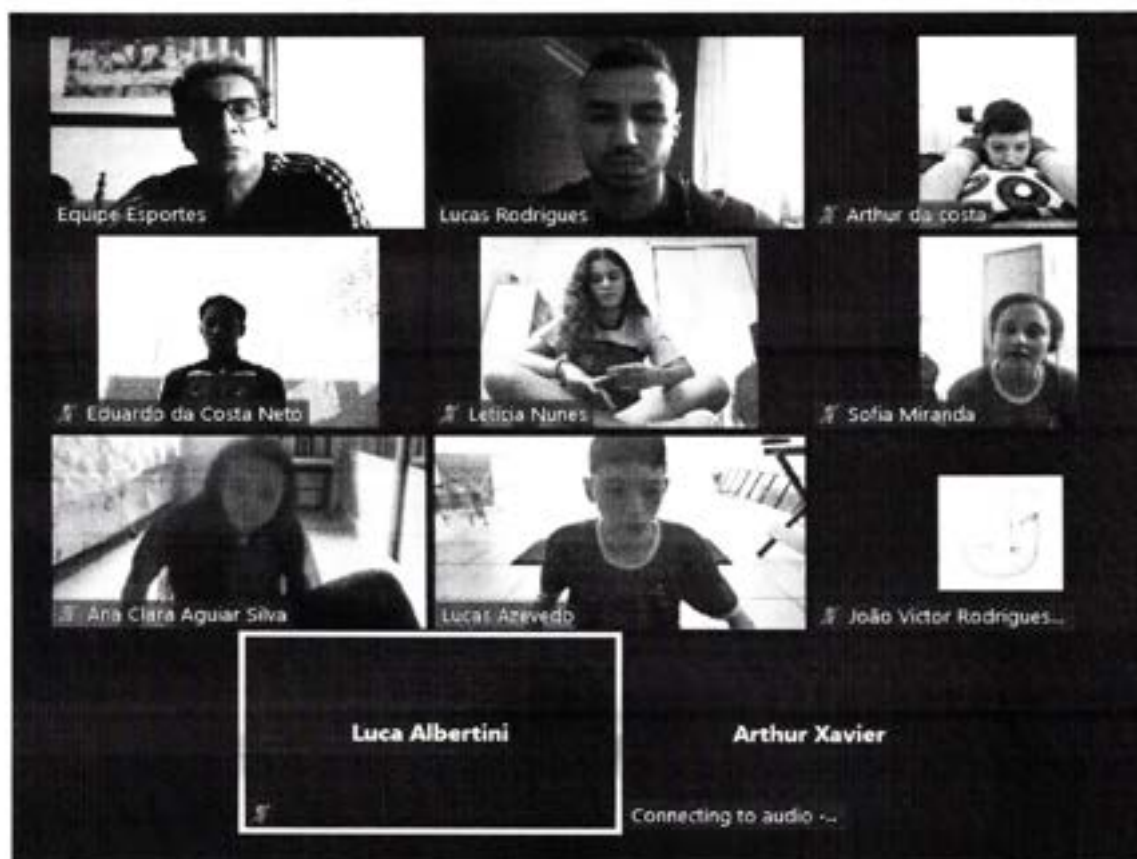


Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Infantil da Natação.



Imagem 2: Treinamento categoria juvenil e júnior

005219

*Handwritten signature*

(31) 3223-2611

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

## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

**Dia 08/09**

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Ida ao Mackenzie esporte clube para impressão e assinatura da documentação de prestação de contas junto a equipe de projetos.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 14 e 15 Basquetebol: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora. Foram realizados 11 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva de membro inferior e core, envolvendo exercícios com sobrecarga externa. Além disso, foram utilizados 4 exercícios para desenvolver a capacidade aeróbica e anaeróbica em forma de circuito.

Treinamento Categoria Sub 16 Basquetebol: Este treinamento contou com 6 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora. Foram realizados 11 exercícios 4 séries de cada com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva. O foco do treinamento foi trabalhar a musculatura do membro inferior e do core

Treinamento Categoria Juvenil e júnior da natação: Este treinamento contou com 22 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora e 05 minutos. Foram realizados 10 exercícios 4 séries de cada com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componente resistência de força. O foco do treinamento foi trabalhar a musculatura do membro superior e do core com acréscimo de resistências elásticas e mochila com peso.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas

005220

hbb

(31) 3223-2611

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

particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

**Anexos**



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Sub 16 do Basquete.

005221

*Handwritten signature*

(31) 3223-2611

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



Imagem 2: Treino Categoria Sub 14/15 Basquete



Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Juvenil e Júnior da natação.

095222

(31) 3223-2611

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

**Dia 09/09**

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Montagem de programas de treinamento para as categorias da natação para o próximo microciclo. Montagem de programas de treinamento individuais para atletas que possuem acesso a academia

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 15 do voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 58 minutos teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva de membros inferiores. Além disso, foi realizado 5 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas em forma de circuito.

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 14 atletas presentes. A duração aproximada de 40 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Este programa tem como foco o trabalho geral de força utilizando o peso do próprio corpo e uma mochila com peso para aumento de sobrecarga.

Treinamento Categoria Sub 16 do Voleibol: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força de membros inferiores. Além disso, foi realizado 5 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas em forma de circuito.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005223

100

(31) 3223-2611

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

Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 15.



005224

*Handwritten signature*

(31) 3223-2611

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



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Infantil da Natação



Imagem 3: Treino via aplicativo zoom da categoria sub 16 do voleibol.

005225

*WE*



**Dia 10/09**

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Montagem de programas de treinamento para as categorias do voleibol para o próximo microciclo. Montagem de programas de treinamento individuais para atletas que possuem acesso a academia

**Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

**Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 16 Basquete: Este treinamento contou com 8 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 4 séries de 10 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquete: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força e força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral por meio de 4 séries em cada exercício. Além disso, foi trabalhado a capacidade cardiorrespiratória por meio de 6 exercícios dinâmicos.

Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora e 5 minutos. Foram realizados 4 séries de 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força e força explosiva. Além disso, foi trabalhado a capacidade aeróbica por meio de 5 exercícios dinâmicos em forma de circuito. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros superiores.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas

005306

LKH

particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do basquete.



Imagem 2: Treinamento Categoria sub 14-15 Basquetebol.

(31) 3223-2611

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



. Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Sub 18 do voleibol

005228

*hfe*

**Dia 12/09**

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento de atividades relacionadas ao evento olimec.

**Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

**Treinamentos Executados:**

Quiz especial Fundo x Velocidade: Participação junto a equipe técnica de natação no quiz especial envolvendo todas as categorias da natação. Foram realizadas perguntas a respeito de dois vídeos motivacionais e a equipe que respondessem um maior número de respostas corretas ganharia o desafio.

Treinamento Categoria Juvenil e Júnior da Natação: Este treinamento contou com 22 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora e 10 minutos. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. O principal foco foi o trabalho da região do core e membros inferiores com a utilização de uma mochila com peso, therabands e do peso corporal..

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005229



Anexos



Imagem 1: Treinamento categoria juvenil e júnior

005230

*LA*



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

**Dia 14/09**

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento de atividades extras para atletas com demandas específicas e individuais. Contato com professores de outras modalidades para dar continuidade do projeto de oferecer aos atletas experiências de diferentes modalidades.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinos Executados:**

Treino Categoria Sub 15 e 16 do Voleibol: Este treinamento contou com 16 atletas. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core por meio de 10 exercícios com 4 séries de cada um. Após a parte de força, foi realizado 4 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica e força explosiva das atletas.

Treino Categoria Sub 18 Voleibol: Este treinamento contou com 11 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 10 minutos teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e core. Após a parte de força, foi realizado um circuito de 10 minutos com 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica e da força explosiva das atletas.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005931

*LR*

### **Anexos**

(31) 3223-2611

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



Imagem 1: Treinamento categoria sub 15voleibol.



Imagem 2: Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol.

005232

(31) 3223-2611

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

**Dia 15/09**

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Montagem de programas de treinamento para as categorias da natação para o próximo microciclo.. Planejamento de atividades relacionadas ao evento olimec 2020.

**Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

**Treinamentos Executados:**

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 8 atletas presentes. A duração aproximada foi de 45 minutos. Foram realizados 10 exercícios 4 séries de cada com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva. O foco do treinamento foi o fortalecimento global do corpo.

Treinamento Categoria Juvenil e júnior da natação: Este treinamento contou com 21 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora e 10 minutos. Foram realizados 12 exercícios 4 séries de cada com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componente resistência de força. O foco do treinamento foi trabalhar a musculatura do membro inferior e do core com acréscimo de resistências elásticas e mochila com peso.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

**Anexos**

005233

LRK

**(31) 3223-2611**

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



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Sub 16 do Basquete.



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Juvenil e Júnior da natação.

005234

LAR

(31) 3223-2611

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

**Dia 16/09**

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Planejamento das atividades do próximo microciclo das categorias do basquetebol. Planejamento e reunião para definição de logísticas para o evento olimec 2020.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquetebol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 58 minutos teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva de membros inferiores. Além disso, foi realizado 5 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas em forma de circuito.

Treinamento Categoria Sub 16 do basquetebol: O treinamento da categoria sub 16 do basquetebol foi feito a partir do envio de vídeos dos atletas executando o programa de treinamento proposto para a categoria. Os vídeos possuíam até 2 minutos e era dado o feedback da execução para os atletas logo em seguida. Ao total, 6 atletas enviaram os vídeos com os exercícios.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

**Anexos**

005235

LRF

**(31) 3223-2611**

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



Imagem 1: Reunião da comissão técnica e escola de esportes para definição de logísticas da olimec.



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Infantil da Natação

005236

*LAR*



Dia 17/09

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Organização de fotos e vídeos para o projeto destaques do mês das categorias do voleibol. Planejamentos de atividades

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 16 Basquete: Este treinamento contou com 7 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 4 séries de 12 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquete: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força e força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral por meio de 4 séries em cada exercício. Além disso, foi trabalhado a capacidade cardiorrespiratória por meio de 6 exercícios dinâmicos.

Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 4 séries de 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força e força explosiva. Além disso, foi trabalhado a capacidade aeróbica por meio de 5 exercícios dinâmicos em forma de circuito. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros superiores.

005237

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas

*hfl*

particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

**Anexos**

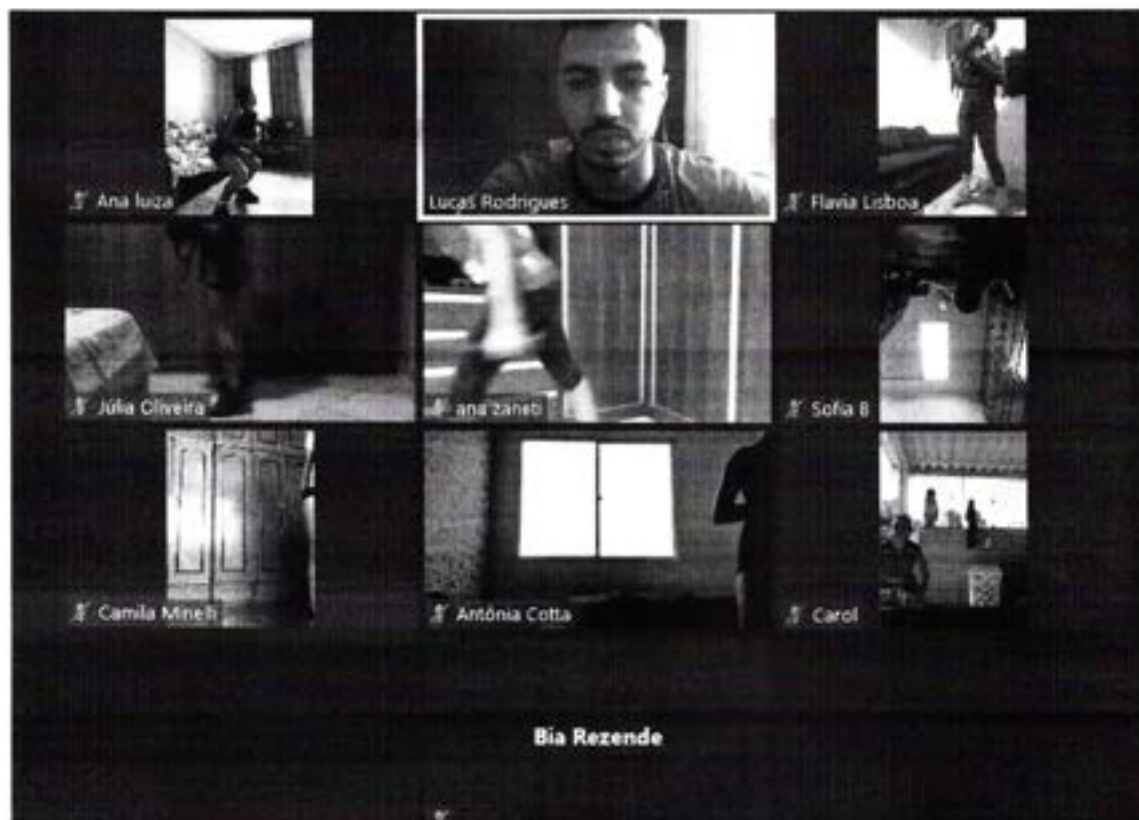


Imagem 1: Treinamento Categoria sub 15-16 voleibol.



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Sub 18 do voleibol

(31) 3223-2611

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

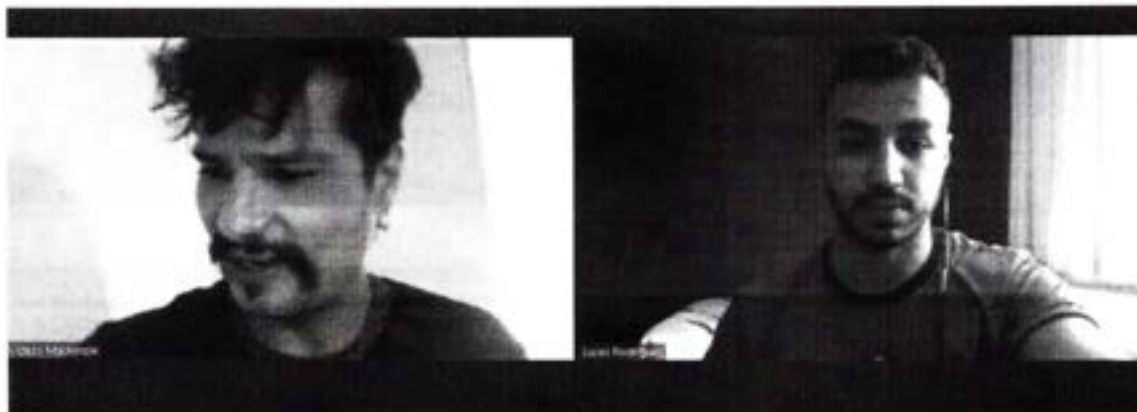


Imagem 3: Reunião com o setor de fisioterapia para discutir casos e definir logísticas da olimec 2020

005239

*LRR*

**Dia 18/09**

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Organização de fotos e vídeos para o projeto destaques do mês das categorias da basquete. Organização dos vídeos da prestação de contas em uma conta na nuvem.

**Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

Planejamento de atividades ligados ao evento olimec 2020. Reunião junto a equipe de planejamento para definir as atividades da faixa etária 16 a 19 anos.

Execução das atividade propostas a gincana pelo aplicativo zoom junto aos atletas das 3 modalidades do clube e os associados inscritos na atividade.

**Anexos**



Imagem 1: Evento olimec 2020.

005240



(31) 3223-2611

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

Dia 21/09

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Organização de fotos e vídeos para o projeto destaques do mês das categorias da basquete. Organização dos vídeos da prestação de contas em uma conta na nuvem.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

Planejamento de atividades ligados ao evento olimec 2020. Reunião junto a equipe de planejamento para definir as atividades da faixa etária 16 a 19 anos.

Execução das atividade propostas a gincana pelo aplicativo zoom junto aos atletas das 3 modalidades do clube e os associados inscritos na atividade.

### Anexos



Imagem 1: Evento olimec 2020.

005241



(31) 3223-2611

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

## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

Dia 22/09

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento de ações para o retorno das atividades presenciais. Reunião com o técnico da categoria sub-16 do vôlei e o setor de fisioterapia para planejamento.

### Análise do Desempenho das Atividades

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### Treinos Executados:

Treino Categoria Sub 15 Voleibol: Este treinamento contou com 6 atletas. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core por meio de 10 exercícios com 4 séries de cada um. Após a parte de força, foi realizado 4 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica e força explosiva das atletas.

Treino Categoria Juv. Jun Natação: Este treinamento contou com 19 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core. Após a parte de força, foi realizado um circuito de 10 minutos com 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica e da força explosiva das atletas.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005242





Anexos

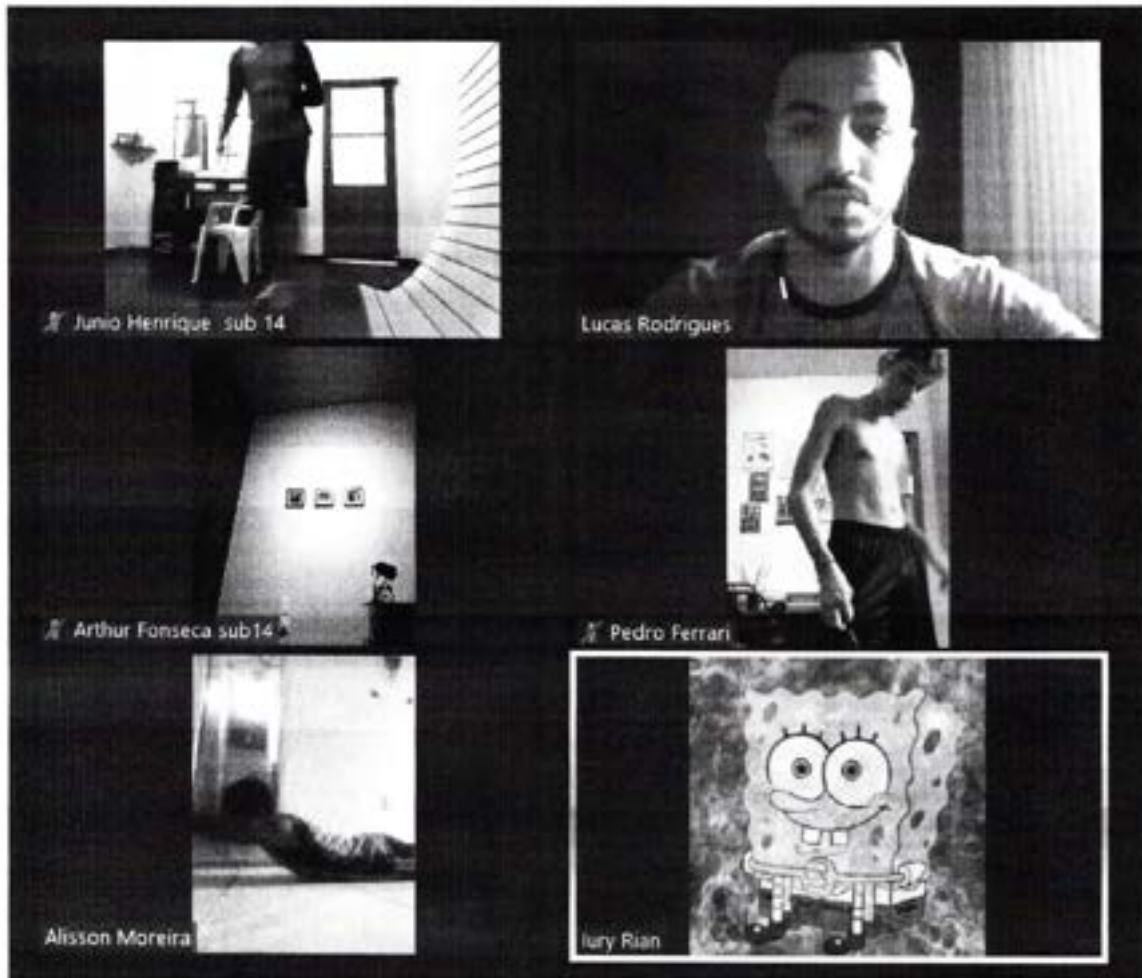


Imagem 1: Treinamento categoria sub 15voleibol.

005243

LAB



Imagem 2: Treinamento Juv. Jun. Natação

005244

*Handwritten signature*

**Dia 24/09**

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Montagem de programas de treinamento para as categorias da natação para o próximo microciclo. Ida ao Mackenzie esporte Clube para a conferência dos materiais que estão sendo pedidos no edital 05 relacionados ao setor de preparação física.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 18 do voleibol: Este treinamento contou com 14 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora e 05 minutos. Foram realizados 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva de membro inferior e core, envolvendo exercícios com sobrecarga externa. Além disso, foram utilizados 6 exercícios para desenvolver a capacidade aeróbica e anaeróbica em forma de circuito.

Treinamento Categoria Sub 16 Basquetebol: Foi passado para os atletas uma atividade via grupo de whatsapp, em que eles teriam que realizar o programa de treinamento da categoria e enviar vídeos via whatsapp com os exercícios propostos. Foram realizados 12 exercícios com 4 séries de volume para o treino de força de membro inferior.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

**Anexos**

005245

(31) 3223-2611

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

155



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Sub 18 do voleibol.

005246

*hfe*

**Dia 25/09**

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Organização de fotos e vídeos para o projeto destaques do mês das categorias da basquete. Organização dos vídeos da prestação de contas em uma conta na nuvem.

**Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

Planejamento de atividades ligados ao evento olimec 2020. Reunião junto a equipe de planejamento para definir as atividades da faixa etária 16 a 19 anos.

Execução das atividade propostas a gincana pelo aplicativo zoom junto aos atletas das 3 modalidades do clube e os associados inscritos na atividade.

005247

*LFB*



**Dia 28/09**

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Planejamento das atividades do próximo microciclo das categorias do basquetebol. Organização de fotos e vídeos para o projeto destaques do mês das categorias do basquetebol

**Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

**Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 15 e 16 do voleibol: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 55 minutos teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva de membros inferiores. Além disso, foi realizado 5 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas em forma de circuito.

Gincana Sub 18 Voleibol: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força de membros inferiores. Além disso, foi realizado 5 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas em forma de circuito.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005248

Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 18.



085249

*Handwritten signature*

Imagem 3: Treino via aplicativo zoom da categoria sub 15 e 16 do voleibol

**Dia 29/09**

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Organização de fotos e vídeos para o projeto destaques do mês das categorias do voleibol.

**Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

**Treinamentos Executados:**

- Reunião com os atletas do basquete: No período da tarde foi realizada uma reunião com os atletas da modalidade basquetebol. Foi tratado assuntos como a adesão aos treinos online, protocolos para a volta dos treinos presenciais, comprometimento com as atividades propostas,

Treinamento Categoria Juv e Jun da Natação: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 4 séries de 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força e força explosiva. Além disso, foi trabalhado a capacidade aeróbica por meio de 5 exercícios dinâmicos em forma de circuito. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros superiores.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

**Anexos**

005250



(31) 3223-2611

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



Imagem 1: Reunião para alinhar as atividades do mês de outubro com as categorias do basquetebol.



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da categoria juvenil e junior da natação

005251

*LSA*

**Dia 30/09**

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento das atividades que serão desenvolvidas no próximo microciclo para as categorias sub 13/14/15 e 16 do basquetebol.

**Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

**Treinamentos Executados:**

Treinamento Categoria Infantil da Natação: O treinamento da equipe de natação contou com 120 atletas e teve uma duração aproximada de 40 minutos. Neste treino, foi trabalhado o fortalecimento geral do corpo, utilizando como material uma mochila com peso. O foco foi o componente resistência de força e força explosiva.

Treinamento Categoria Sub 16 do voleibol: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar mobilidade, propriocepção, força de membro inferior, pliometria. Ao final do treino foi realizado um treinamento de alta intensidade intervalado com o objetivo de treinar a capacidade física aeróbica e anaeróbica, com tempo de estímulo de 20 segundos para 10 por volta de 16 séries.

Treinamento da Categoria Sub 13,14,15 e 16 do basquetebol: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar mobilidade, propriocepção, força de membro inferior, pliometria. Ao final do treino foi realizado um treinamento de alta intensidade intervalado com o objetivo de treinar a capacidade física aeróbica e anaeróbica, foi realizado em forma de circuito e contou com 5 exercícios por 12 minutos.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 1 hora minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas

005252



particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 13/14/15 e 16 do basquetebol.



Imagem 2: Treinamento categoria sub 16 do voleibol.

005253

*Handwritten signature*

(31) 3223-2611

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



Imagem 3: Treinamento categoria infantil da natação

Lucas Ferreira Rodrigues

Preparador Físico

005254

Lucas Ferreira Rodrigues

hrr

(31) 3223-2611

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

**Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das  
Atividades Proposta**

**Dia 01/10**

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento de atividades das categorias do basquetebol. Planejamento de programas específicos de musculação para os atletas que possuem acesso a esse espaço.

**Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Além disso, foi realizado o planejamento das atividades das categorias do voleibol para o início do próximo mesociclo

**Treinamentos Executados:**

Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 4 séries de 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força e força explosiva. Além disso, foi trabalhado a capacidade aeróbica por meio de 5 exercícios dinâmicos em forma de circuito. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros superiores.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005255



(31) 3223-2611

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



Anexos



. Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Sub 18 do voleibol

005256

(31) 3223-2611

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



**Dia 02/10**

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento de atividades relacionadas ao evento olimec.

**Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

**Treinamentos Executados:**

Treinamento Categoria Infantil da Natação: O treinamento da equipe de natação contou com 12 atletas e teve uma duração aproximada de 40 minutos. Neste treino, foi trabalhado o fortalecimento geral do corpo, utilizando como material uma mochila com peso. O foco foi o componente resistência de força.

Treinamento Categoria Juvenil e Júnior da Natação: Este treinamento contou com 22 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora e 10 minutos. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. O principal foco foi o trabalho da região do core e membros inferiores com a utilização de uma mochila com peso, therabands e do peso corporal..

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005257

Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Infantil da Natação.



Imagem 2: Treinamento categoria juvenil e júnior

005258

(31) 3223-2611

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

**Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das  
Atividades Propostas**

**Dia 05/10**

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento das atividades para o próximo ciclo dos atletas da natação e do voleibol

**Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

Ida ao Mackenzie esporte clube para reunião para acertar os detalhes do retorno das atividades esportivas do clube junto a comissão técnica, diretoria e presidência. A reunião teve duração aproximada de 2 horas e foi definido protocolos de segurança sanitária, data para retorno dos treinamentos presenciais e formas de trabalho para estas atividades.

Além disso, foi realizado uma análise técnica dos materiais que estão sendo licitados pelo clube no edital do CBC.

005259





Dia 06/10

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Montagem de programas de treinamento para as categorias da natação para o próximo microciclo. Montagem de programas de treinamento individuais para atletas que possuem acesso a academia

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 15 do voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 58 minutos teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva de membros inferiores. Além disso, foi realizado 5 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas em forma de circuito.

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 14 atletas presentes. A duração aproximada de 40 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Este programa tem como foco o trabalho geral de força utilizando o peso do próprio corpo e uma mochila com peso para aumento de sobrecarga.

Treinamento Categoria Sub 16 do Voleibol: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força de membros inferiores. Além disso, foi realizado 5 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas em forma de circuito.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005269

Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 15.



005261

Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Infantil da Natação



Imagem 3: Treino via aplicativo zoom da categoria sub 16 do voleibol.

005262



**Dia 07/10**

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Montagem de programas de treinamento para as categorias do voleibol para o próximo microciclo. Montagem de programas de treinamento individuais para atletas que possuem acesso a academia. Planejamento de atividades para o retorno presencial.

**Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

**Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 16 Basquete: Este treinamento contou com 8 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 4 séries de 10 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquete: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força e força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral por meio de 4 séries em cada exercício. Além disso, foi trabalhado a capacidade cardiorrespiratória por meio de 6 exercícios dinâmicos.

Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora e 5 minutos. Foram realizados 4 séries de 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força e força explosiva. Além disso, foi trabalhado a capacidade aeróbica por meio de 5 exercícios dinâmicos em forma de circuito. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros superiores.

005263

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno

individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do basquete.



Imagem 2: Treinamento Categoria sub 14-15 Basquetebol.



Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Sub 18 do voleibol

005265

*Handwritten signature*

(31) 3223-2611

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



**Dia 08/10**

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento de protocolos de retorno. Planejamento de atividades para o retorno aos treinos presenciais.

**Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

**Treinamentos Executados:**

Treinamento Categoria Sub 13/14 e 15: Este treinamento contou com 22 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora e 10 minutos. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. O principal foco foi o trabalho da região do core e membros inferiores com a utilização de uma mochila com peso, therabands e do peso corporal..

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005266

Anexos



Imagem 1: Treinamento categoria sub 13, 14 e 15 do voleibol.



Novo programa de treinamento da categoria sub 13/14

005267



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

Dia 09/10

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento de atividades extras para atletas com demandas específicas e individuais. Planejamento de atividades para o retorno dos treinos presenciais

### Análise do Desempenho das Atividades

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### Treinos Executados:

Treino Categoria Sub Natação Juv Jun: Este treinamento contou com 16 atletas. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core por meio de 10 exercícios com 4 séries de cada um. Após a parte de força, foi realizado 4 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica e força explosiva das atletas.

Treino Basquetebol: Este treinamento contou com 22 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 10 minutos teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e core. Após a parte de força, foi realizado um circuito de 10 minutos com 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica e da força explosiva das atletas.

Treino Categoria infantil da natação: Este treinamento contou com 7 atletas. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e inferior por meio de 12 exercícios com 4 séries de cada um.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno

005268

(31) 3223-2611

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

individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

**Anexos**



Imagem 1: Treinamento categoria juv e jun da natação



Imagem 2: Treinamento Categorias do basquetebol.

005269



Anexos3 : Treinamento Categoria Infantil da Natação

### Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

**Dia 09/10**

#### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento de atividades extras para atletas com demandas específicas e individuais. Planejamento de atividades para o retorno dos treinos presenciais

#### **Análise do Desempenho das Atividades**

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

**Treinos Executados:**

005270



(31) 3223-2611

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

Treino Categoria Sub Natação Juv Jun: Este treinamento contou com 16 atletas. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e core por meio de 15 exercícios com 3 séries de cada um.

Treino voleibol categoria sub 13/14/15: Este treinamento contou com 20 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 10 minutos teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e core. Após a parte de força, foi realizado um circuito de 10 minutos com 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica e da força explosiva das atletas.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treinamento categoria juv e jun da natação

005271

*Handwritten signature*

(31) 3223-2611

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



Imagem 2: Treinamento Categorias Sub 13/14/15 do voleibol.

005272

## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

Dia 09/10

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento de atividades extras para atletas com demandas específicas e individuais. Planejamento de atividades para o retorno dos treinos presenciais

### Análise do Desempenho das Atividades

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### Treinos Executados:

Treino Categoria Sub 16/18 do voleibol: Este treinamento contou com 16 atletas. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e core por meio de 10 exercícios com 4 séries de cada um. Após a parte de força, foi realizado 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica e força explosiva das atletas com a duração total de 12 minutos.

Treino Basquetebol: Este treinamento contou com 24 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 10 minutos teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e core buscando a propriocepção, equilíbrio e a prevenção de lesões. Após a parte de força, foi realizado um circuito de 10 minutos com 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica e da força explosiva das atletas.

Treino Categoria infantil da natação: Este treinamento contou com 7 atletas. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e inferior por meio de 12 exercícios com 4 séries de cada um.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno

005273



individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treinamento categoria sub 16/18 do voleibol.

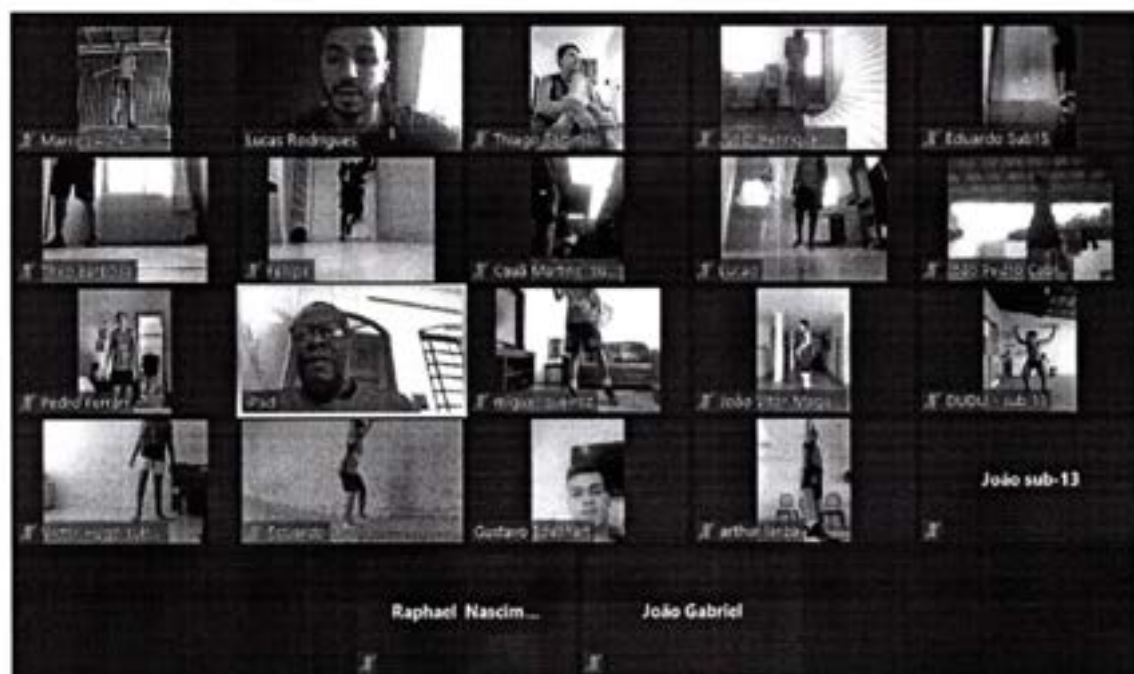


Imagem 2: Treinamento Categorias do basquetebol.



Anexos3 : Treinamento Categoria Infantil da Natação

005275

*JR*

Dia 13/10

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Montagem de programas de treinamento para as categorias da natação para o próximo microciclo.. Planejamento de atividades relacionadas ao evento olimec 2020.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 8 atletas presentes. A duração aproximada foi de 45 minutos. Foram realizados 10 exercícios 4 séries de cada com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva. O foco do treinamento foi o fortalecimento global do corpo.

Treinamento Categoria Juvenil e júnior da natação: Este treinamento contou com 21 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora e 10 minutos. Foram realizados 12 exercícios 4 séries de cada com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componente resistência de força. O foco do treinamento foi trabalhar a musculatura do membro inferior e do core com acréscimo de resistências elásticas e mochila com peso.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### **Anexos**

005276



(31) 3223-2611

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



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Sub 16 do Basquete.



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Juvenil e Júnior da natação.

005277

Dia 14/10

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Planejamento das atividades do próximo microciclo das categorias do basquetebol. Planejamento e reunião para definição de logísticas para o evento olimec 2020.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquetebol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 58 minutos teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva de membros inferiores. Além disso, foi realizado 5 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas em forma de circuito.

Treinamento Categoria Sub 16 do basquetebol: O treinamento da categoria sub 16 do basquetebol foi feito a partir do envio de vídeos dos atletas executando o programa de treinamento proposto para a categoria. Os vídeos possuíam até 2 minutos e era dado o feedback da execução para os atletas logo em seguida. Ao total, 6 atletas enviaram os vídeos com os exercícios.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

**Anexos**

005278



**(31) 3223-2611**

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



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Infantil da Natação

005279



**Dia 14/10**

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Organização de fotos e vídeos para o projeto destaques do mês das categorias do voleibol. Planejamentos de atividades

**Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

**Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 16 Basquete: Este treinamento contou com 7 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 4 séries de 12 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquete: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força e força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral por meio de 4 séries em cada exercício. Além disso, foi trabalhado a capacidade cardiorrespiratória por meio de 6 exercícios dinâmicos.

Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 4 séries de 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força e força explosiva. Além disso, foi trabalhado a capacidade aeróbica por meio de 5 exercícios dinâmicos em forma de circuito. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros superiores.

085230

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno

individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

**Anexos**



Imagem 1: Treinamento Categoria sub 15-16 voleibol.



005231

(31) 3223-2611

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



. Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Sub 18 do voleibol

005232

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'JAR'.

Dia 16/10

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Organização de fotos e vídeos para o projeto destaques do mês das categorias da basquete. Organização dos vídeos da prestação de contas em uma conta na nuvem.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

Treinamento Categoria Juvenil e júnior da natação: Este treinamento contou com 21 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora e 10 minutos. Foram realizados 12 exercícios 4 séries de cada com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componente resistência de força. O foco do treinamento foi trabalhar a musculatura do membro inferior e do core com acréscimo de resistências elásticas e mochila com peso

### Anexos



Imagem 1: Treino categoria juv jun natação. 005283

*Woodson* *VA*

11/11/2020

(31) 3223-2611

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

*lucas ferreira Rodrigues*

**Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das  
Atividades Proposta**

**JANEIRO Dia 06/01**

Luca Ferraro  
Prep. Físico

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Montagem de programas de treinamento para as categorias da natação para o próximo microciclo.

**Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

**Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 14 e 15 Basquetebol: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. A duração aproximada foi de 55 minutos. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva de membro superior e core, envolvendo exercícios com sobrecarga externa de uma mochila com peso.

Treinamento Categoria Sub 16 Basquetebol: Este treinamento contou com 6 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora. Foram realizados 12 exercícios 4 séries de cada com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva. O foco do treinamento foi trabalhar a musculatura do membro superior e do core

Treinamento Categoria Juvenil e júnior da natação: Este treinamento contou com 22 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora e 10 minutos. Foram realizados 11 exercícios 4 séries de cada com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componente resistência de força. O foco do treinamento foi trabalhar a musculatura do membro superior e do core com acréscimo de resistências elásticas e mochila com peso.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005284



(31) 3223-2611

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

Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Sub 16 do Basquete.

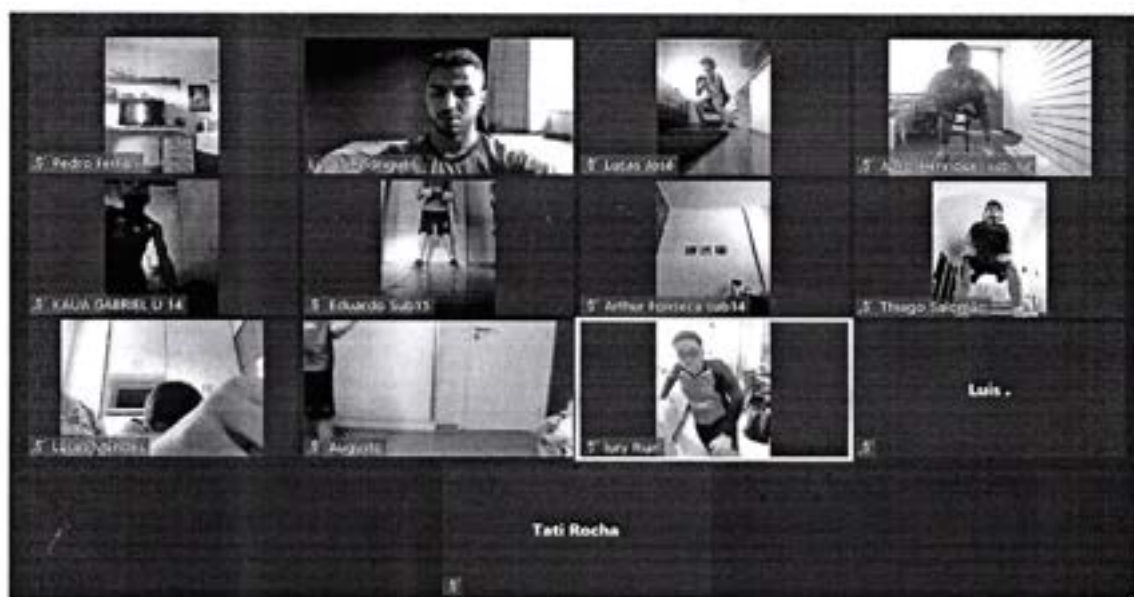


Imagem 2: Treino Categoria Sub 14/15 Basquete

005285



(31) 3223-2611

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



. Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Juvenil e Júnior da natação.

005286

Dia 07/01

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Planejamento de atividades para as categorias do voleibol. Montagem de programas individuais para demandas específicas de espaço e funcionalidade de alguns atletas.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 15 do voleibol: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 54 minutos teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva de membros superiores. Além disso, foi realizado 5 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas.

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. A duração aproximada de 40 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Este programa tem como foco o trabalho geral de força utilizando o peso do próprio corpo e uma mochila com peso para aumento de sobrecarga.

Treinamento Categoria Sub 16 do Voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força de membros superiores. Além disso, foi realizado 5 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005287



(31) 3223-2611

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



Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 15.



035 288

(31) 3223-2611

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



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Infantil da Natação



Imagem 3: Treino via aplicativo zoom da categoria sub 16 do voleibol.

005239

(31) 3223-2611

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



Dia 08/01

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento de atividades das categorias do basquetebol. Planejamento de programas específicos de musculação para os atletas que possuem acesso a esse espaço.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 16 Basquete: Este treinamento contou com 6 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 4 séries de 10 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquete: Este treinamento contou com 14 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força e força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral por meio de 4 séries em cada exercício. Além disso, foi trabalhado a capacidade cardiorrespiratória por meio de 6 exercícios dinâmicos.

Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 4 séries de 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força e força explosiva. Além disso, foi trabalhado a capacidade aeróbica por meio de 5 exercícios dinâmicos em forma de circuito. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros superiores.

005290

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas

(31) 3223-2611

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

particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

**Anexos**



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do basquete.



Imagem 2: Treinamento Categoria sub 14-15 Basquetebol.

(31) 3223-2611

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

*Handwritten signature*

005291



. Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Sub 18 do voleibol

005292





Dia 11/01

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento de atividades relacionadas ao evento olimec.

**Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

**Treinamentos Executados:**

Treinamento Categoria Infantil da Natação: O treinamento da equipe de natação contou com 12 atletas e teve uma duração aproximada de 40 minutos. Neste treino, foi trabalhado o fortalecimento geral do corpo, utilizando como material uma mochila com peso. O foco foi o componente resistência de força.

Treinamento Categoria Juvenil e Júnior da Natação: Este treinamento contou com 22 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora e 10 minutos. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. O principal foco foi o trabalho da região do core e membros inferiores com a utilização de uma mochila com peso, therabands e do peso corporal.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005203

(31) 3223-2611

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

Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Infantil da Natação.



Imagem 2: Treinamento categoria juvenil e júnior

005294



(31) 3223-2611

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

## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

Dia 12/01

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Ida ao Mackenzie esporte clube para impressão e assinatura da documentação de prestação de contas junto a equipe de projetos.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 14 e 15 Basquetebol: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora. Foram realizados 11 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva de membro inferior e core, envolvendo exercícios com sobrecarga externa. Além disso, foram utilizados 4 exercícios para desenvolver a capacidade aeróbica e anaeróbica em forma de circuito.

Treinamento Categoria Sub 16 Basquetebol: Este treinamento contou com 6 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora. Foram realizados 11 exercícios 4 séries de cada com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva. O foco do treinamento foi trabalhar a musculatura do membro inferior e do core

Treinamento Categoria Juvenil e júnior da natação: Este treinamento contou com 22 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora e 05 minutos. Foram realizados 10 exercícios 4 séries de cada com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componente resistência de força. O foco do treinamento foi trabalhar a musculatura do membro superior e do core com acréscimo de resistências elásticas e mochila com peso. 005235

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas

(31) 3223-2611

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



particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Sub 16 do Basquete.

005236



(31) 3223-2611

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



Imagem 2: Treino Categoria Sub 14/15 Basquete



Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Juvenil e Júnior da natação.

005237

(31) 3223-2611

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





Dia 13/01

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Montagem de programas de treinamento para as categorias da natação para o próximo microciclo. Montagem de programas de treinamento individuais para atletas que possuem acesso a academia

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 15 do voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 58 minutos teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva de membros inferiores. Além disso, foi realizado 5 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas em forma de circuito.

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 14 atletas presentes. A duração aproximada de 40 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Este programa tem como foco o trabalho geral de força utilizando o peso do próprio corpo e uma mochila com peso para aumento de sobrecarga.

Treinamento Categoria Sub 16 do Voleibol: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força de membros inferiores. Além disso, foi realizado 5 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas em forma de circuito.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005238

(31) 3223-2611

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

Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 15.



005209

(31) 3223-2611

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



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Infantil da Natação



Imagem 3: Treino via aplicativo zoom da categoria sub 16 do voleibol.

005300



(31) 3223-2611

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



Dia 14/01

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Montagem de programas de treinamento para as categorias do voleibol para o próximo microciclo. Montagem de programas de treinamento individuais para atletas que possuem acesso a academia

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 16 Basquete: Este treinamento contou com 8 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 4 séries de 10 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquete: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força e força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral por meio de 4 séries em cada exercício. Além disso, foi trabalhado a capacidade cardiorrespiratória por meio de 6 exercícios dinâmicos.

Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora e 5 minutos. Foram realizados 4 séries de 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força e força explosiva. Além disso, foi trabalhado a capacidade aeróbica por meio de 5 exercícios dinâmicos em forma de circuito. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros superiores.

005301

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas

(31) 3223-2611

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

particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

**Anexos**



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do basquete.



Imagem 2: Treinamento Categoria sub 14-15 Basquetebol.

(31) 3223-2611

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



Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Sub 18 do voleibol

005303



### **Dia 15/01 Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento de atividades relacionadas ao evento olimec.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

Quiz especial Fundo x Velocidade: Participação junto a equipe técnica de natação no quiz especial envolvendo todas as categorias da natação. Foram realizadas perguntas a respeito de dois vídeos motivacionais e a equipe que respondessem um maior número de respostas corretas ganharia o desafio.

Treinamento Categoria Juvenil e Júnior da Natação: Este treinamento contou com 22 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora e 10 minutos. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. O principal foco foi o trabalho da região do core e membros inferiores com a utilização de uma mochila com peso, therabands e do peso corporal..

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005304

(31) 3223-2611

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



Anexos



Imagem 1: Treinamento categoria juvenil e júnior

005305

(31) 3223-2611

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



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

Dia 18/01

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento de atividades extras para atletas com demandas específicas e individuais. Contato com professores de outras modalidades para dar continuidade do projeto de oferecer aos atletas experiências de diferentes modalidades.

### Análise do Desempenho das Atividades

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### Treinos Executados:

Treino Categoria Sub 15 e 16 do Voleibol: Este treinamento contou com 16 atletas. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core por meio de 10 exercícios com 4 séries de cada um. Após a parte de força, foi realizado 4 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica e força explosiva das atletas.

Treino Categoria Sub 18 Voleibol: Este treinamento contou com 11 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 10 minutos teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e core. Após a parte de força, foi realizado um circuito de 10 minutos com 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica e da força explosiva das atletas.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005306

### Anexos

(31) 3223-2611

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



Imagem 1: Treinamento categoria sub 15voleibol.



Imagem 2: Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol.

005307

(31) 3223-2611

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



Dia 19/01

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Montagem de programas de treinamento para as categorias da natação para o próximo microciclo.. Planejamento de atividades relacionadas ao evento olimec 2020.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 8 atletas presentes. A duração aproximada foi de 45 minutos. Foram realizados 10 exercícios 4 séries de cada com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva. O foco do treinamento foi o fortalecimento global do corpo.

Treinamento Categoria Juvenil e júnior da natação: Este treinamento contou com 21 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora e 10 minutos. Foram realizados 12 exercícios 4 séries de cada com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componente resistência de força. O foco do treinamento foi trabalhar a musculatura do membro inferior e do core com acréscimo de resistências elásticas e mochila com peso.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### **Anexos**

005308

(31) 3223-2611

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



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Sub 16 do Basquete.



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Juvenil e Júnior da natação.

005309



(31) 3223-2611

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



Dia 20/01

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Planejamento das atividades do próximo microciclo das categorias do basquetebol. Planejamento e reunião para definição de logísticas para o evento olimec 2020.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquetebol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 58 minutos teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva de membros inferiores. Além disso, foi realizado 5 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas em forma de circuito.

Treinamento Categoria Sub 16 do basquetebol: O treinamento da categoria sub 16 do basquetebol foi feito a partir do envio de vídeos dos atletas executando o programa de treinamento proposto para a categoria. Os vídeos possuíam até 2 minutos e era dado o feedback da execução para os atletas logo em seguida. Ao total, 6 atletas enviaram os vídeos com os exercícios.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

Anexos

005310

(31) 3223-2611

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



Imagem 1: Reunião da comissão técnica e escola de esportes para definição de logísticas da olimec.



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Infantil da Natação

035311

*2R*

Dia 21/01

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Organização de fotos e videos para o projeto destaques do mês das categorias do voleibol. Planejamentos de atividades

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### Treinamentos Executados:

- Treinamento Categoria Sub 16 Basquete: Este treinamento contou com 7 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 4 séries de 12 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquete: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força e força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral por meio de 4 séries em cada exercício. Além disso, foi trabalhado a capacidade cardiorrespiratória por meio de 6 exercícios dinâmicos.

Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 4 séries de 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força e força explosiva. Além disso, foi trabalhado a capacidade aeróbica por meio de 5 exercícios dinâmicos em forma de circuito. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros superiores.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas



(31) 3223-2611

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

particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

**Anexos**



Imagem 1: Treinamento Categoria sub 15-16 voleibol.



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Sub 18 do voleibol

(31) 3223-2611

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





Imagem 3: Reunião com o setor de fisioterapia para discutir casos e definir logísticas da olimec 2020

005314



Dia 22/01

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Organização de fotos e vídeos para o projeto destaques do mês das categorias da basquete. Organização dos vídeos da prestação de contas em uma conta na nuvem.

Execução das atividade propostas a gincana pelo aplicativo zoom junto aos atletas das 3 modalidades do clube e os associados inscritos na atividade.

### Anexos



Imagem 1: Evento olimec 2020.

005315



(31) 3223-2611

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

Dia 25/01

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Organização de fotos e vídeos para o projeto destaques do mês das categorias da basquete. Organização dos vídeos da prestação de contas em uma conta na nuvem.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

Planejamento de atividades ligados ao evento olimec 2020. Reunião junto a equipe de planejamento para definir as atividades da faixa etária 16 a 19 anos.

Execução das atividade propostas a gincana pelo aplicativo zoom junto aos atletas das 3 modalidades do clube e os associados inscritos na atividade.

### Anexos



Imagem 1: Evento olimec 2020.

005316



(31) 3223-2611

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



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

Dia 26/01

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento de ações para o retorno das atividades presenciais. Reunião com o técnico da categoria sub-16 do vôlei e o setor de fisioterapia para planejamento.

### Análise do Desempenho das Atividades

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### Treinos Executados:

Treino Categoria Sub 15 Voleibol: Este treinamento contou com 6 atletas. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core por meio de 10 exercícios com 4 séries de cada um. Após a parte de força, foi realizado 4 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica e força explosiva das atletas.

Treino Categoria Juv. Jun Natação: Este treinamento contou com 19 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core. Após a parte de força, foi realizado um circuito de 10 minutos com 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica e da força explosiva das atletas.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005317

(31) 3223-2611

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



Anexos

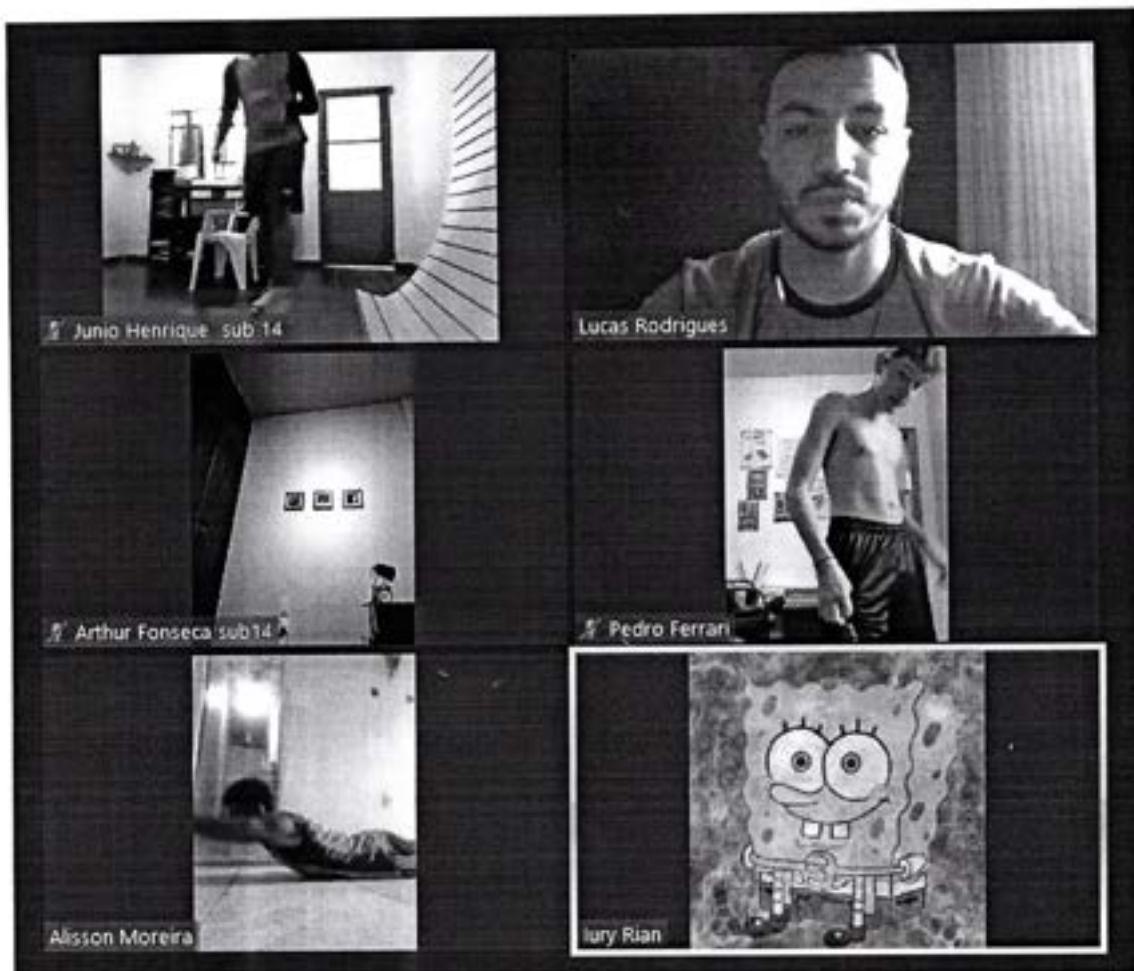


Imagem 1: Treinamento categoria sub 15voleibol.

005318



Imagem 2: Treinamento Juv. Jun. Natação

005319

(31) 3223-2611

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

**Dia 27/01**

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Montagem de programas de treinamento para as categorias da natação para o próximo microciclo. Ida ao Mackenzie esporte Clube para a conferência dos materiais que estão sendo pedidos no edital 05 relacionados ao setor de preparação física.

**Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

**Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 18 do voleibol: Este treinamento contou com 14 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora e 05 minutos. Foram realizados 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva de membro inferior e core, envolvendo exercícios com sobrecarga externa. Além disso, foram utilizados 6 exercícios para desenvolver a capacidade aeróbica e anaeróbica em forma de circuito.

Treinamento Categoria Sub 16 Basquetebol: Foi passado para os atletas uma atividade via grupo de whatsapp, em que eles teriam que realizar o programa de treinamento da categoria e enviar vídeos via whatsapp com os exercícios propostos. Foram realizados 12 exercícios com 4 séries de volume para o treino de força de membro inferior.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

**Anexos**

005320

(31) 3223-2611

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





Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Sub 18 do voleibol.

005321



Dia 28/01

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Organização de fotos e vídeos para o projeto destaques do mês das categorias da basquete. Organização dos vídeos da prestação de contas em uma conta na nuvem.

**Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

Planejamento de atividades ligados ao evento olimec 2020. Reunião junto a equipe de planejamento para definir as atividades da faixa etária 16 a 19 anos.

Execução das atividade propostas a gincana pelo aplicativo zoom junto aos atletas das 3 modalidades do clube e os associados inscritos na atividade.

005322



(31) 3223-2611

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

Dia 29/01

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Planejamento das atividades do próximo microciclo das categorias do basquetebol. Organização de fotos e vídeos para o projeto destaques do mês das categorias do basquetebol

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 15 e 16 do voleibol: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 55 minutos teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva de membros inferiores. Além disso, foi realizado 5 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas em forma de circuito.

Gincana Sub 18 Voleibol: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força de membros inferiores. Além disso, foi realizado 5 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas em forma de circuito.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005323

(31) 3223-2611

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



Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 18.



085824

*LR*

(31) 3223-2611

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



Imagem 3: Treino via aplicativo zoom da categoria sub 15 e 16 do voleibol

**Dia 01/02**

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Organização de fotos e vídeos para o projeto destaques do mês das categorias do voleibol.

**Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

**Treinamentos Executados:**

- Reunião com os atletas do basquete: No período da tarde foi realizada uma reunião com os atletas da modalidade basquetebol. Foi tratado assuntos como a adesão aos treinos online, protocolos para a volta dos treinos presenciais, comprometimento com as atividades propostas,

Treinamento Categoria Juv e Jun da Natação: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 4 séries de 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força e força explosiva. Além disso, foi trabalhado a capacidade aeróbica por meio de 5 exercícios dinâmicos em forma de circuito. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros superiores.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

**Anexos**

005325

(31) 3223-2611

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



Imagem 1: Reunião para alinhar as atividades do mês de outubro com as categorias do basquetebol.



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da categoria juvenil e junior da natação

005326



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Proposta

Dia 08/03

Março

### Planejamento das Atividades

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento de atividades das categorias do basquetebol. Planejamento de programas específicos de musculação para os atletas que possuem acesso a esse espaço.

### Análise do Desempenho das Atividades

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

Além disso, foi realizado o planejamento das atividades das categorias do voleibol para o início do próximo mesociclo

### Treinamentos Executados:

Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 4 séries de 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força e força explosiva. Além disso, foi trabalhado a capacidade aeróbica por meio de 5 exercícios dinâmicos em forma de circuito. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros superiores.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005327

(31) 3223-2611

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

Anexos



Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Sub 18 do voleibol

005328

7/3



**Dia 09/03**

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento de atividades relacionadas ao evento olimec.

**Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

**Treinamentos Executados:**

Treinamento Categoria Infantil da Natação: O treinamento da equipe de natação contou com 12 atletas e teve uma duração aproximada de 40 minutos. Neste treino, foi trabalhado o fortalecimento geral do corpo, utilizando como material uma mochila com peso. O foco foi o componente resistência de força.

Treinamento Categoria Juvenil e Júnior da Natação: Este treinamento contou com 22 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora e 10 minutos. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. O principal foco foi o trabalho da região do core e membros inferiores com a utilização de uma mochila com peso, therabands e do peso corporal.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005329



**Anexos**



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Infantil da Natação.



*LCC*

005330

(31) 3223-2611

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



Imagem 2: Treinamento categoria juvenil e júnior

**Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das  
Atividades Propostas**

**Dia 10/03**

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento das atividades para o próximo ciclo dos atletas da natação e do voleibol

**Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

Ida ao Mackenzie esporte clube para reunião para acertar os detalhes do retorno das atividades esportivas do clube junto a comissão técnica, diretoria e presidência. A reunião teve duração aproximada de 2 horas e foi definido protocolos de segurança sanitária, data para retorno dos treinamentos presenciais e formas de trabalho para estas atividades.

Além disso, foi realizado uma análise técnica dos materiais que estão sendo licitados pelo clube no edital do CBC.

005331

(31) 3223-2611

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



**Dia 11/03**

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Montagem de programas de treinamento para as categorias da natação para o próximo microciclo. Montagem de programas de treinamento individuais para atletas que possuem acesso a academia

**Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

**Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 15 do voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 58 minutos teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva de membros inferiores. Além disso, foi realizado 5 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas em forma de circuito.

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 14 atletas presentes. A duração aproximada de 40 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Este programa tem como foco o trabalho geral de força utilizando o peso do próprio corpo e uma mochila com peso para aumento de sobrecarga.

Treinamento Categoria Sub 16 do Voleibol: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força de membros inferiores. Além disso, foi realizado 5 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas em forma de circuito.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005332

(31) 3223-2611

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



**Anexos**



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 15.



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Infantil da Natação

**(31) 3223-2611**

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



**Dia 12/03**

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Montagem de programas de treinamento para as categorias do voleibol para o próximo microciclo. Montagem de programas de treinamento individuais para atletas que possuem acesso a academia. Planejamento de atividades para o retorno presencial.

**Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

**Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 16 Basquete: Este treinamento contou com 8 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 4 séries de 10 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquete: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força e força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral por meio de 4 séries em cada exercício. Além disso, foi trabalhado a capacidade cardiorrespiratória por meio de 6 exercícios dinâmicos.

Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora e 5 minutos. Foram realizados 4 séries de 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força e força explosiva. Além disso, foi trabalhado a capacidade aeróbica por meio de 5 exercícios dinâmicos em forma de circuito. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros superiores.

005334

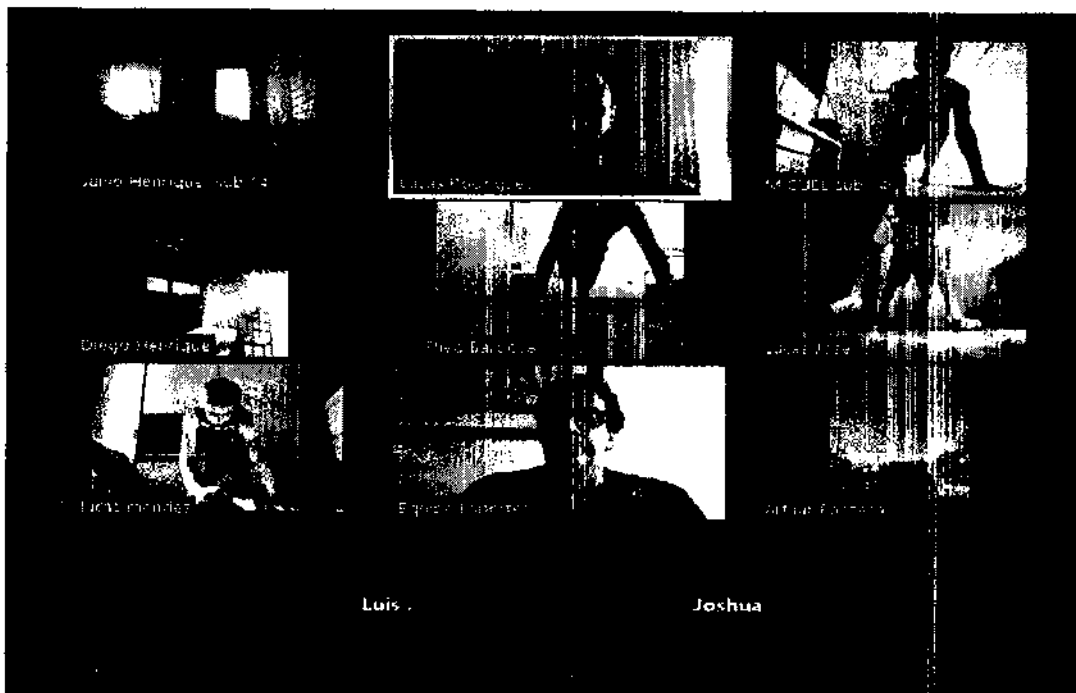


Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do basquete.



005335

(31) 3223-2611

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



**Dia 15/03**

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento de protocolos de retorno. Planejamento de atividades para o retorno aos treinos presenciais.

**Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

**Treinamentos Executados:**

Treinamento Categoria Sub 13/14 e 15: Este treinamento contou com 22 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora e 10 minutos. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. O principal foco foi o trabalho da região do core e membros inferiores com a utilização de uma mochila com peso, therabands e do peso corporal..

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005336



Anexos



Imagem 1: Treinamento categoria sub 13, 14 e 15 do voleibol.



Novo programa de treinamento da categoria sub 13/14

005337

(31) 3223-2611

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



## **Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas**

**Dia 16/03**

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento de atividades extras para atletas com demandas específicas e individuais. Planejamento de atividades para o retorno dos treinos presenciais

### **Análise do Desempenho das Atividades**

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinos Executados:**

Treino Categoria Sub Natação Juv Jun: Este treinamento contou com 16 atletas. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core por meio de 10 exercícios com 4 séries de cada um. Após a parte de força, foi realizado 4 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica e força explosiva das atletas.

Treino Basquetebol: Este treinamento contou com 22 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 10 minutos teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e core. Após a parte de força, foi realizado um circuito de 10 minutos com 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica e da força explosiva das atletas.

Treino Categoria infantil da natação: Este treinamento contou com 7 atletas. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e inferior por meio de 12 exercícios com 4 séries de cada um.

005338

(31) 3223-2611

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

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

**Anexos**



Imagem 1: Treinamento categoria juv e jun da natação



005339

(31) 3223-2611

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



Imagem 2: Treinamento Categorias do basquetebol.

**Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das  
Atividades Propostas**

**Dia 17/03**

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento de atividades extras para atletas com demandas específicas e individuais. Planejamento de atividades para o retorno dos treinos presenciais

**Análise do Desempenho das Atividades**

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

**Treinos Executados:**

Treino Categoria Sub Natação Juv Jun: Este treinamento contou com 16 atletas. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e core por meio de 15 exercícios com 3 séries de cada um.

Treino voleibol categoria sub 13/14/15: Este treinamento contou com 20 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 10 minutos teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e core. Após a parte de força, foi realizado um circuito de 10 minutos com 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica e da força explosiva das atletas.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005340

**Anexos**

*Handwritten signature*

**(31) 3223-2611**

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



Imagem 1: Treinamento categoria juv e jun da natação



Imagem 2: Treinamento Categorias Sub 13/14/15 do voleibol.

005341

*Handwritten signature or initials.*

(31) 3223-2611

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



**Dia 18/03**

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento de atividades extras para atletas com demandas específicas e individuais. Planejamento de atividades para o retorno dos treinos presenciais

### **Análise do Desempenho das Atividades**

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinos Executados:**

Treino Categoria Sub 16/18 do voleibol: Este treinamento contou com 16 atletas. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e core por meio de 10 exercícios com 4 séries de cada um. Após a parte de força, foi realizado 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica e força explosiva das atletas com a duração total de 12 minutos.

Treino Basquetebol: Este treinamento contou com 24 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e 10 minutos teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e core buscando a propriocepção, equilíbrio e a prevenção de lesões. Após a parte de força, foi realizado um circuito de 10 minutos com 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica e da força explosiva das atletas.

Treino Categoria infantil da natação: Este treinamento contou com 7 atletas. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e inferior por meio de 12 exercícios com 4 séries de cada um.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

035342



**Anexos**



Imagem 1: Treinamento categoria sub 16/18 do voleibol.

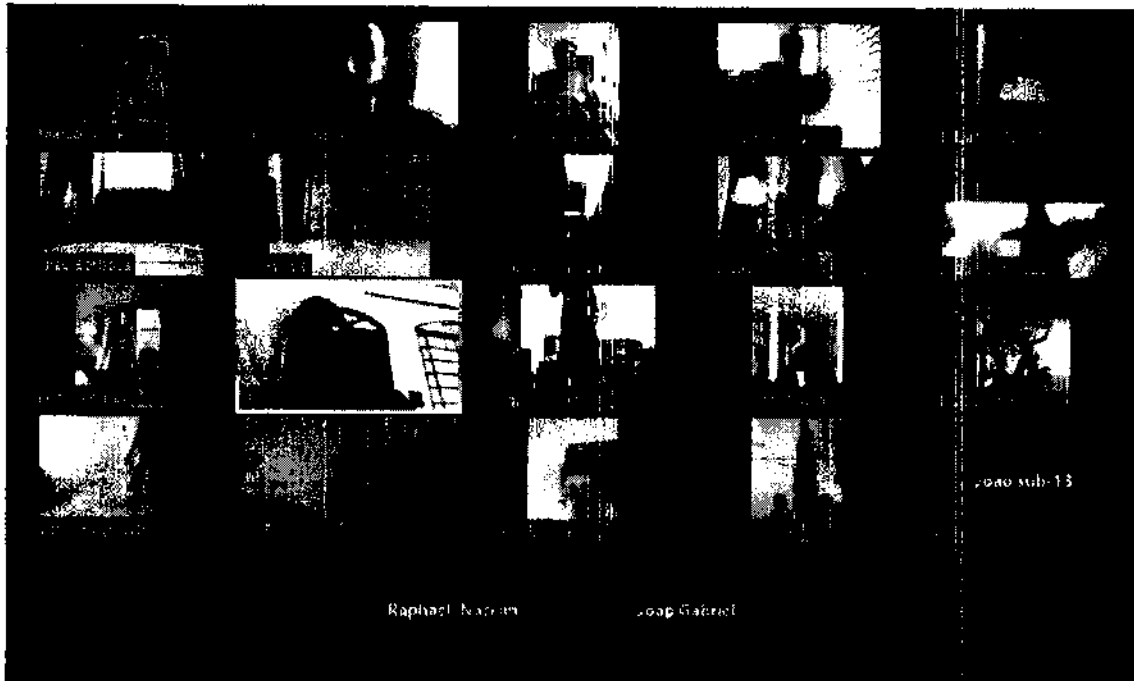


Imagem 2: Treinamento Categorias do basquetebol.

005343

22

(31) 3223-2611

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



**Dia 19/03**

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Montagem de programas de treinamento para as categorias da natação para o próximo microciclo.. Planejamento de atividades relacionadas ao evento olimec 2020.

**Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

**Treinamentos Executados:**

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 8 atletas presentes. A duração aproximada foi de 45 minutos. Foram realizados 10 exercícios 4 séries de cada com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva. O foco do treinamento foi o fortalecimento global do corpo.

Treinamento Categoria Juvenil e júnior da natação: Este treinamento contou com 21 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora e 10 minutos. Foram realizados 12 exercícios 4 séries de cada com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componente resistência de força. O foco do treinamento foi trabalhar a musculatura do membro inferior e do core com acréscimo de resistências elásticas e mochila com peso.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

**Anexos**

005344

132

(31) 3223-2611

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



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Sub 16 do Basquete.



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Juvenil e Júnior da natação.

(31) 3223-2611

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



**Dia 22/03**

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Planejamento das atividades do próximo microciclo das categorias do basquetebol. Planejamento e reunião para definição de logísticas para o evento olimec 2020.

**Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

**Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquetebol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 58 minutos teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva de membros inferiores. Além disso, foi realizado 5 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas em forma de circuito.

Treinamento Categoria Sub 16 do basquetebol: O treinamento da categoria sub 16 do basquetebol foi feito a partir do envio de vídeos dos atletas executando o programa de treinamento proposto para a categoria. Os vídeos possuíam até 2 minutos e era dado o feedback da execução para os atletas logo em seguida. Ao total, 6 atletas enviaram os vídeos com os exercícios.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

**Anexos**

005346

**(31) 3223-2611**

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

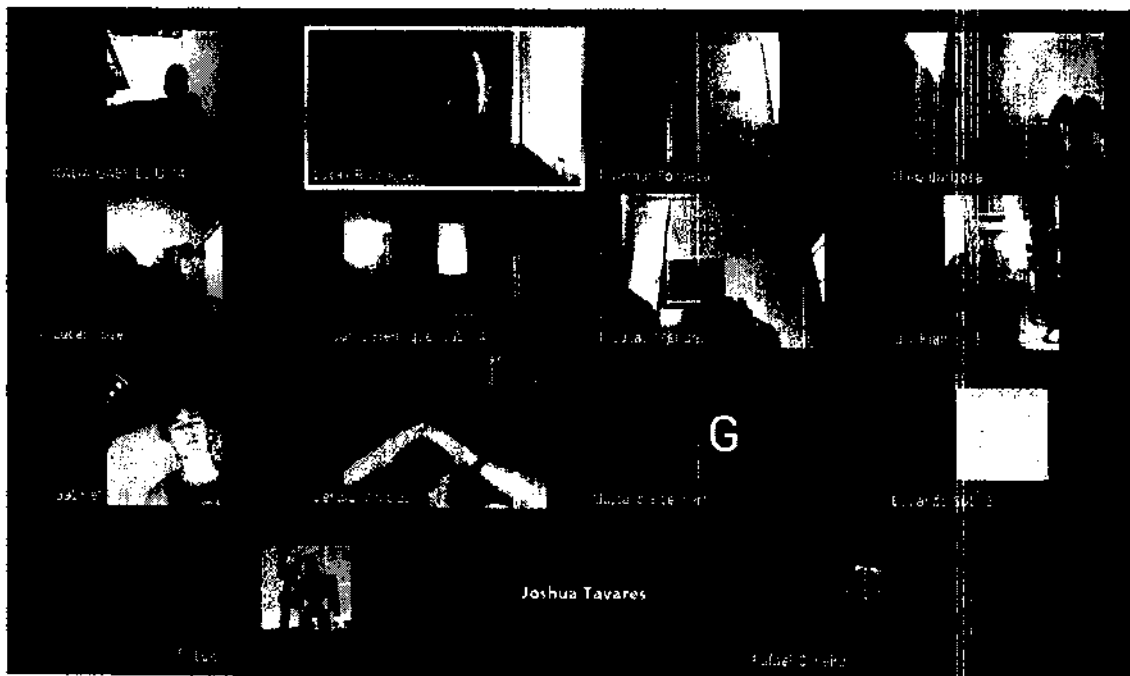


Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Infantil da Natação

005347

152



**Dia 23/03**

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Organização de fotos e vídeos para o projeto destaques do mês das categorias do voleibol. Planejamentos de atividades

**Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

**Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 16 Basquete: Este treinamento contou com 7 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 4 séries de 12 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquete: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força e força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral por meio de 4 séries em cada exercício. Além disso, foi trabalhado a capacidade cardiorrespiratória por meio de 6 exercícios dinâmicos.

Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 4 séries de 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força e força explosiva. Além disso, foi trabalhado a capacidade aeróbica por meio de 5 exercícios dinâmicos em forma de circuito. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros superiores.

005348

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual



aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

**Anexos**

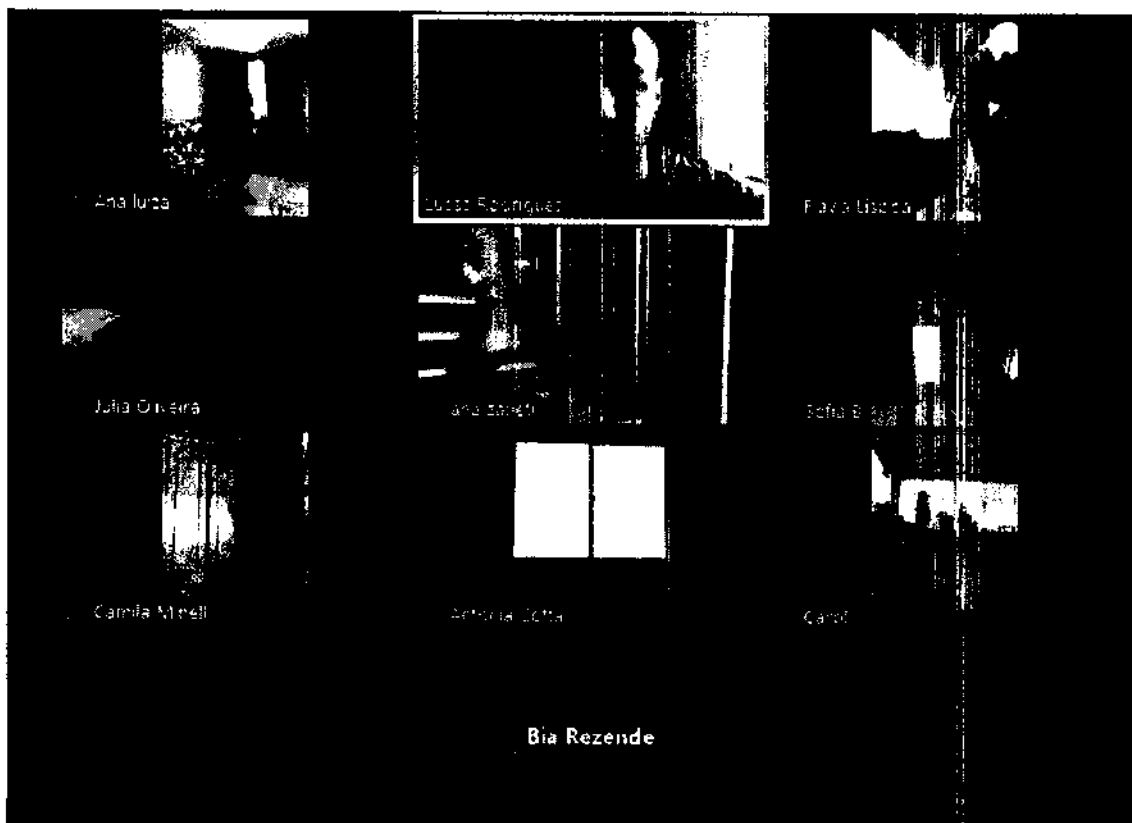


Imagem 1: Treinamento Categoria sub 15-16 voleibol.





**Dia 24/03**

**Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Organização de fotos e vídeos para o projeto destaques do mês das categorias da basquete. Organização dos vídeos da prestação de contas em uma conta na nuvem.

**Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

Treinamento Categoria Juvenil e júnior da natação: Este treinamento contou com 21 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora e 10 minutos. Foram realizados 12 exercícios 4 séries de cada com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componente resistência de força. O foco do treinamento foi trabalhar a musculatura do membro inferior e do core com acréscimo de resistências elásticas e mochila com peso

**Anexos**

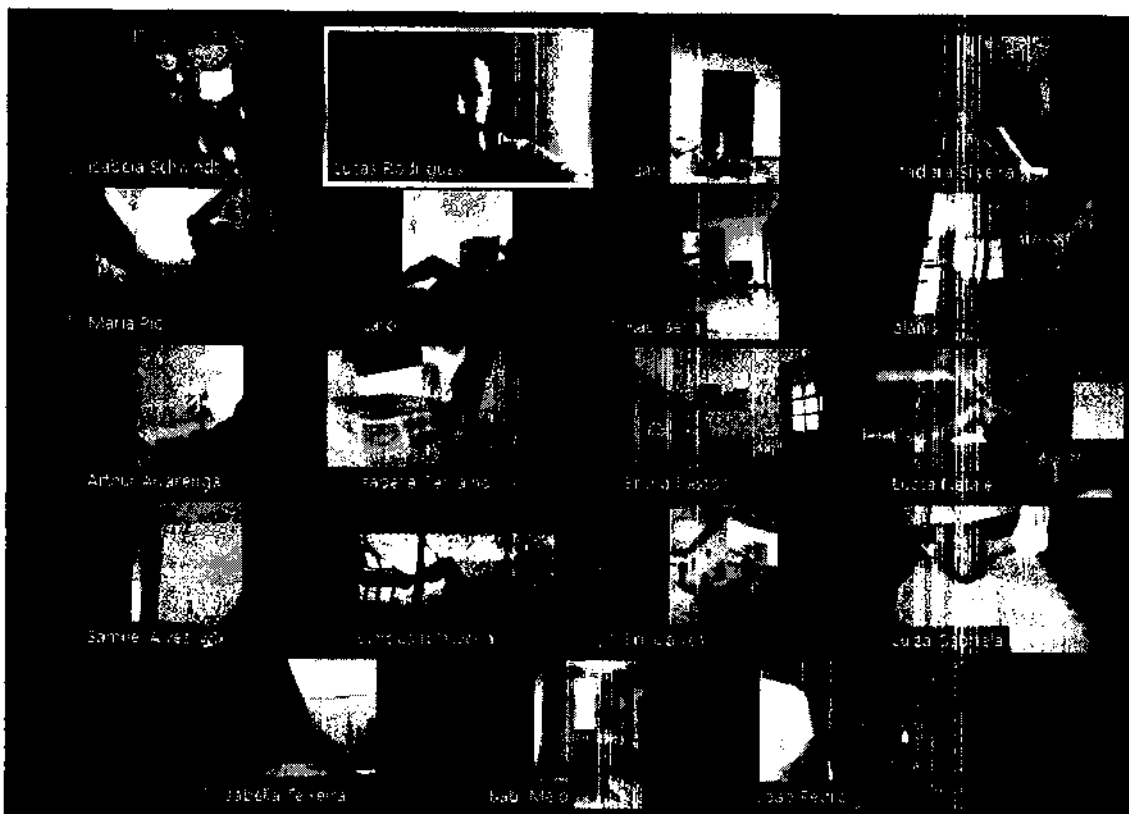


Imagem 1: Treino categoria juv jun natação.

005350



## **Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Proposta**

**Dia 25/03**

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Montagem de programas de treinamento para as categorias da natação para o próximo microciclo.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 14 e 15 Basquetebol: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. A duração aproximada foi de 55 minutos. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva de membro superior e core, envolvendo exercícios com sobrecarga externa de uma mochila com peso.

Treinamento Categoria Sub 16 Basquetebol: Este treinamento contou com 6 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora. Foram realizados 12 exercícios 4 séries de cada com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva. O foco do treinamento foi trabalhar a musculatura do membro superior e do core

Treinamento Categoria Juvenil e júnior da natação: Este treinamento contou com 22 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora e 10 minutos. Foram realizados 11 exercícios 4 séries de cada com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componente resistência de força. O foco do treinamento foi trabalhar a musculatura do membro superior e do core com acréscimo de resistências elásticas e mochila com peso.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

(31) 3223-2611

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

005351



**Anexos**



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Sub 16 do Basquete.

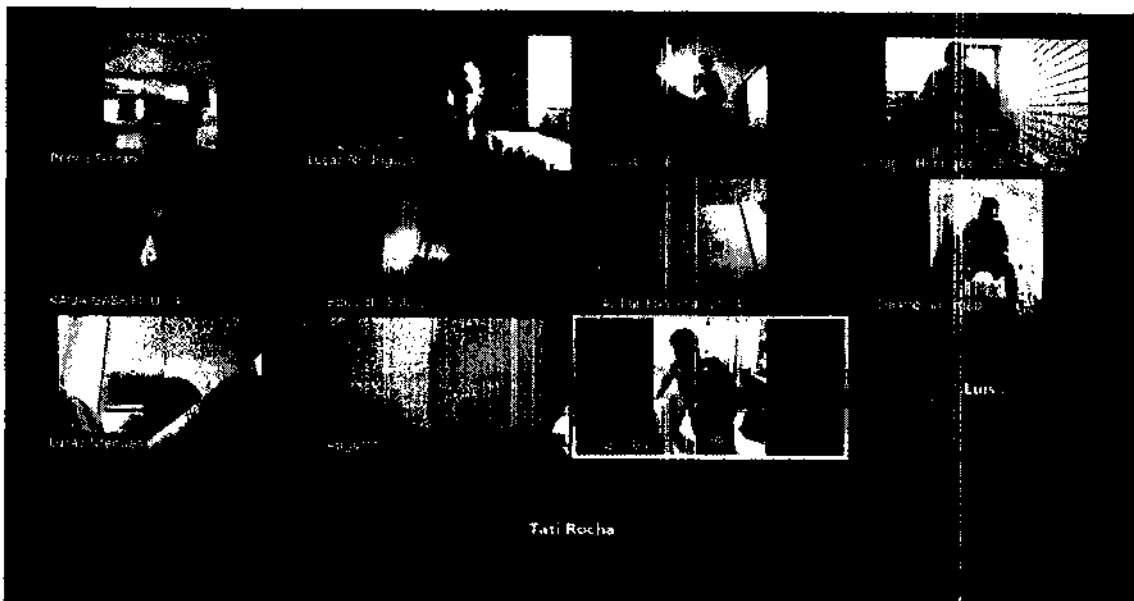


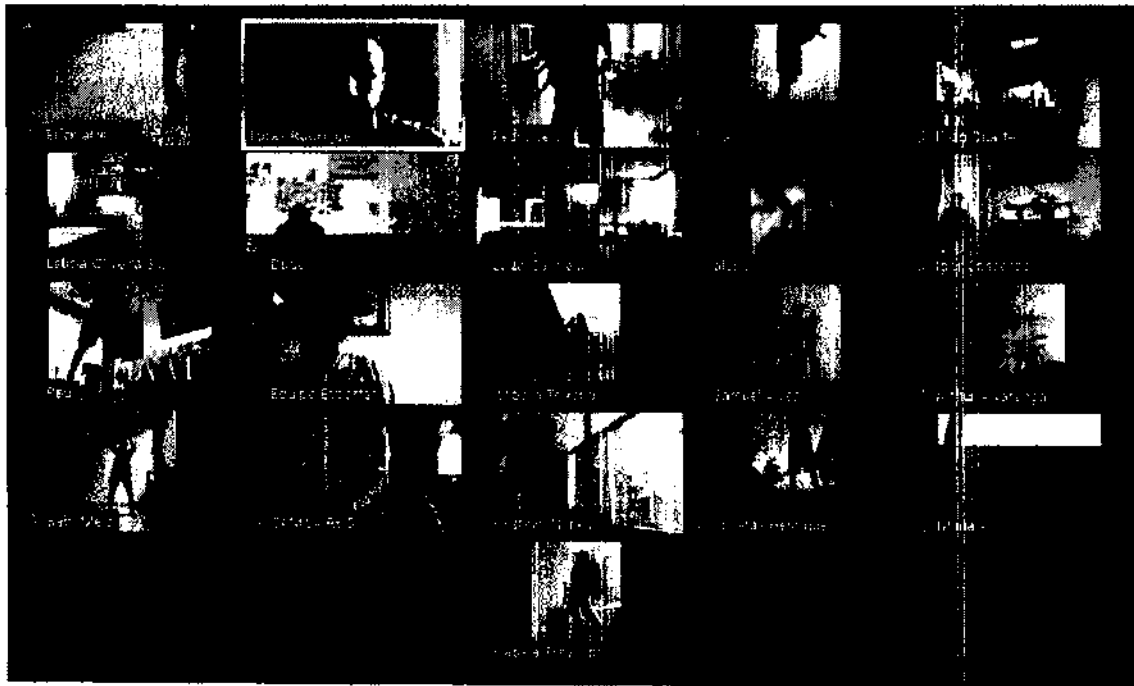
Imagem 2: Treino Categoria Sub 14/15 Basquete

005352

*LR*

**(31) 3223-2611**

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



. Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Juvenil e Júnior da natação.

005353

25

(31) 3223-2611

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

**Dia 26/03**

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Planejamento de atividades para as categorias do voleibol. Montagem de programas individuais para demandas específicas de espaço e funcionalidade de alguns atletas.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 15 do voleibol: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 54 minutos teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva de membros superiores. Além disso, foi realizado 5 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas.

Treinamento Categoria Infantil da Nataçao: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. A duração aproximada de 40 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Este programa tem como foco o trabalho geral de força utilizando o peso do próprio corpo e uma mochila com peso para aumento de sobrecarga.

Treinamento Categoria Sub 16 do Voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força de membros superiores. Além disso, foi realizado 5 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005354

(31) 3223-2611

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

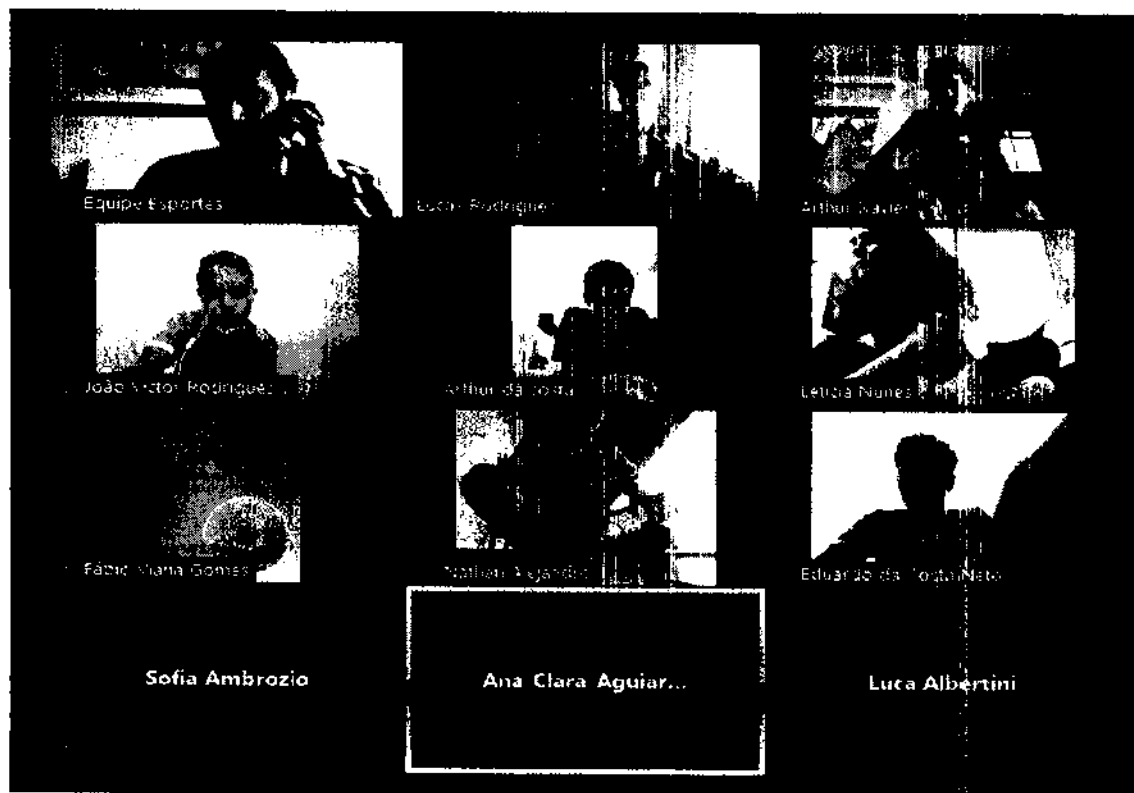
Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 15.

005355

122



**Dia 29/03**

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento de atividades das categorias do basquetebol. Planejamento de programas específicos de musculação para os atletas que possuem acesso a esse espaço.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 16 Basquete: Este treinamento contou com 6 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro

005356

(31) 3223-2611

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



superior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 4 séries de 10 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquete: Este treinamento contou com 14 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força e força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e da região do core de maneira geral por meio de 4 séries em cada exercício. Além disso, foi trabalhado a capacidade cardiorrespiratória por meio de 6 exercícios dinâmicos.

Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 4 séries de 10 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força e força explosiva. Além disso, foi trabalhado a capacidade aeróbica por meio de 5 exercícios dinâmicos em forma de circuito. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros superiores.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do basquete

(31) 3223-2611

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



### **Dia 30/03**

#### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento de atividades relacionadas ao evento olimec.

#### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

#### **Treinamentos Executados:**

Treinamento Categoria Infantil da Natação: O treinamento da equipe de natação contou com 12 atletas e teve uma duração aproximada de 40 minutos. Neste treino, foi trabalhado o fortalecimento geral do corpo, utilizando como material uma mochila com peso. O foco foi o componente resistência de força.

126

005358

(31) 3223-2611

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



Treinamento Categoria Juvenil e Júnior da Natação: Este treinamento contou com 22 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora e 10 minutos. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. O principal foco foi o trabalho da região do core e membros inferiores com a utilização de uma mochila com peso, therabands e do peso corporal..

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos

005359

(31) 3223-2611

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



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Infantil da Natação.

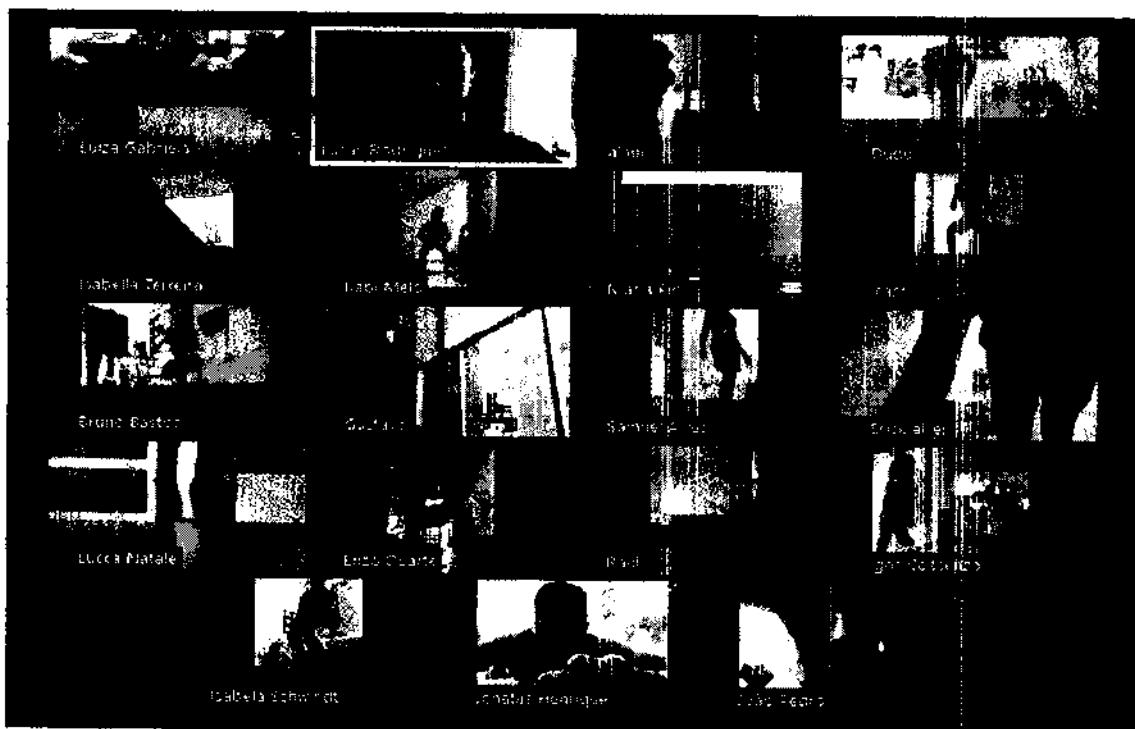


Imagem 2: Treinamento categoria juvenil e júnior

005360

*100*

(31) 3223-2611

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



## **Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas**

**Dia 31/03**

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Ida ao Mackenzie esporte clube para impressão e assinatura da documentação de prestação de contas junto a equipe de projetos.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 14 e 15 Basquetebol: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora. Foram realizados 11 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva de membro inferior e core, envolvendo exercícios com sobrecarga externa. Além disso, foram utilizados 4 exercícios para desenvolver a capacidade aeróbica e anaeróbica em forma de circuito.

Treinamento Categoria Sub 16 Basquetebol: Este treinamento contou com 6 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora. Foram realizados 11 exercícios 4 séries de cada com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componentes resistência de força e força explosiva. O foco do treinamento foi trabalhar a musculatura do membro inferior e do core

Treinamento Categoria Juvenil e júnior da natação: Este treinamento contou com 22 atletas presentes. A duração aproximada foi de 1 hora e 05 minutos. Foram realizados 10 exercícios 4 séries de cada com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, componente resistência de força. O foco do treinamento foi trabalhar a musculatura do membro superior e do core com acréscimo de resistências elásticas e mochila com peso.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares



e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

**Anexos**



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Sub 16 do Basquete.

*Handwritten signature*

0.3/24

005362

*Handwritten initials*

(31) 3223-2611

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



## **Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas**

**Dia 01/04**

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Organização e upload dos arquivos necessários para a prestação de contas. Vídeos, documentos de chamada e programas de treinamento.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 15 do voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva de membros inferiores. Além disso, foi realizado 6 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior.

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. A duração aproximada de 40 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Este programa tem como foco o trabalho geral de força utilizando o peso do próprio corpo e uma mochila com peso para aumento de sobrecarga. Foi passado o novo programa de treinamento para a categoria.

Treinamento Categoria Sub 16 do Voleibol: Este treinamento contou com 11 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva de membro inferior. Além disso, foi realizado 4 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares

**(31) 3223-2611**

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



e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos

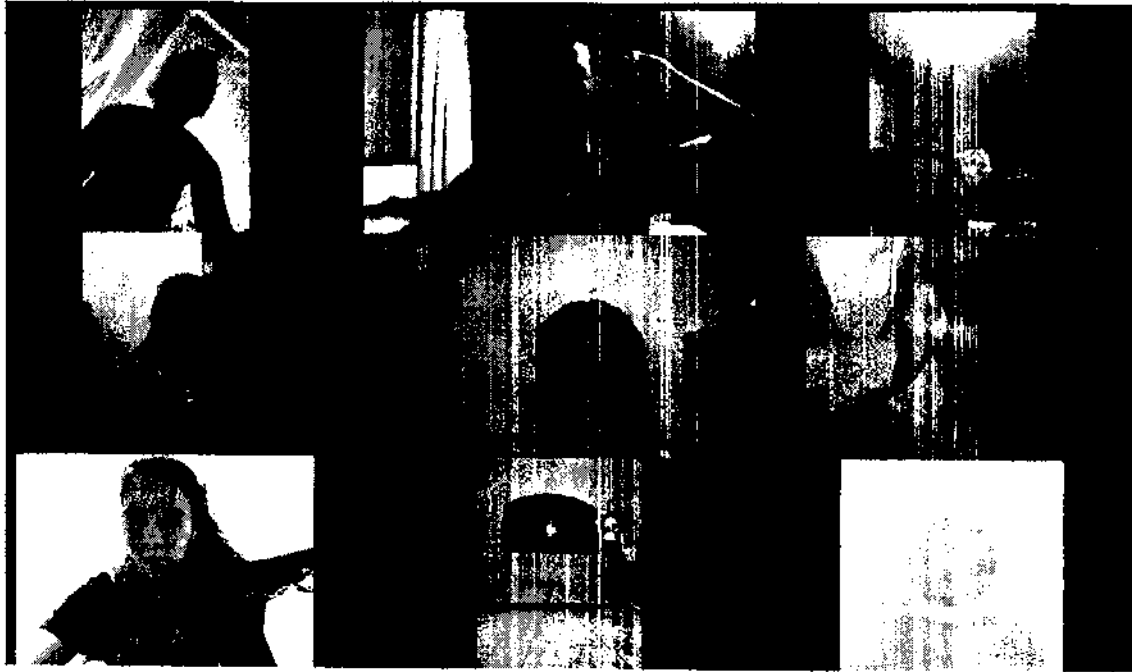


Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 15.



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Infantil da Natação

005364

*Handwritten signature or initials.*

(31) 3223-2611

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



## **Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas**

**Dia 02/04**

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento das atividades do próximo mesociclo para as categorias do basquetebol. Controle dos arquivos de planejamento das atividades para a prestação de contas junto a equipe de projetos.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 16 Basquete: Este treinamento contou com 8 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 10 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquete: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força e força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e da região do core de maneira geral. Além disso, foi trabalhado a capacidade cardiorrespiratória por meio de 4 exercícios dinâmicos.

Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força e força explosiva. Além disso, foi trabalhado a capacidade aeróbica por meio de 5 exercícios dinâmicos. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros inferiores.

005365

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

### Anexos



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do basquete.



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria sub 14 e 15 do basquete.

005366

LR

(31) 3223-2611

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



. Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Sub 18 do voleibol

005367

LF

(31) 3223-2611

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



## Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas

**Dia 05/04**

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Confecção de vídeos para demandas específicas de alguns atletas. Montagem de programas específicos e individuais para atletas com diferentes demandas.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. A duração aproximada de 40 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do corpo de maneira geral. Foram realizados no total 9 exercícios com o intuito de desenvolver os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Juvenil e Júnior da Natação: Este treinamento contou com 22 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora e 10 minutos. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos superiores.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005368

(31) 3223-2611

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

**Anexos**



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Infantil da Natação.



Imagem 2: Treinamento categoria juvenil e júnior

035369

(31) 3223-2611

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



## **Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas**

**Dia 06/07**

### **Análise do Desempenho das Atividades**

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinos Executados:**

Treino Categoria Sub 16 Voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core. Após a parte de força, foi realizado um circuito de 9 minutos com 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica.

Treino Categoria Sub 18 Voleibol: Este treinamento contou com 7 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core. Após a parte de força, foi realizado um circuito de 9 minutos com 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica..

Treino Categoria Sub 15 Voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 55 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core. Após a parte de força, foi realizado 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e força explosiva.

005370



**Anexos**

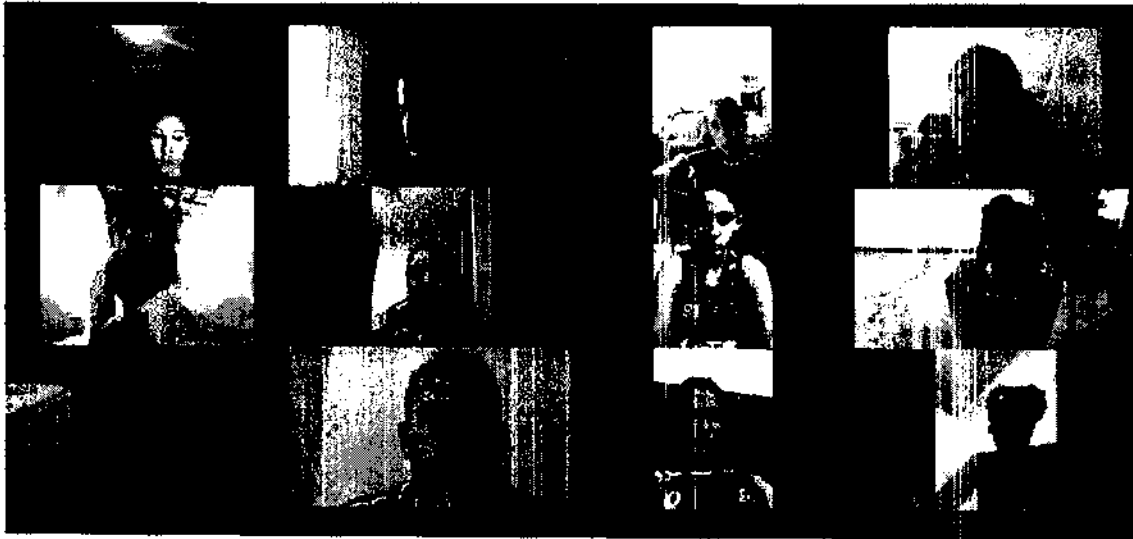


Imagem 1: Treinamento categoria sub 16 voleibol



Imagem 2: Treinamento Categoria Sub 15 Voleibol.

*Wesley 08/04*

005371



## **Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas**

**Dia 01/04**

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00..

Organização e upload dos arquivos necessários para a prestação de contas. Vídeos, documentos de chamada e programas de treinamento.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 15 do voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva de membros inferiores. Além disso, foi realizado 6 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior.

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 13 atletas presentes. A duração aproximada de 40 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Este programa tem como foco o trabalho geral de força utilizando o peso do próprio corpo e uma mochila com peso para aumento de sobrecarga. Foi passado o novo programa de treinamento para a categoria.

Treinamento Categoria Sub 16 do Voleibol: Este treinamento contou com 11 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força e também força explosiva de membro inferior. Além disso, foi realizado 4 exercícios para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória das atletas. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior

005372

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares

(31) 3223-2611

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

e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

**Anexos**

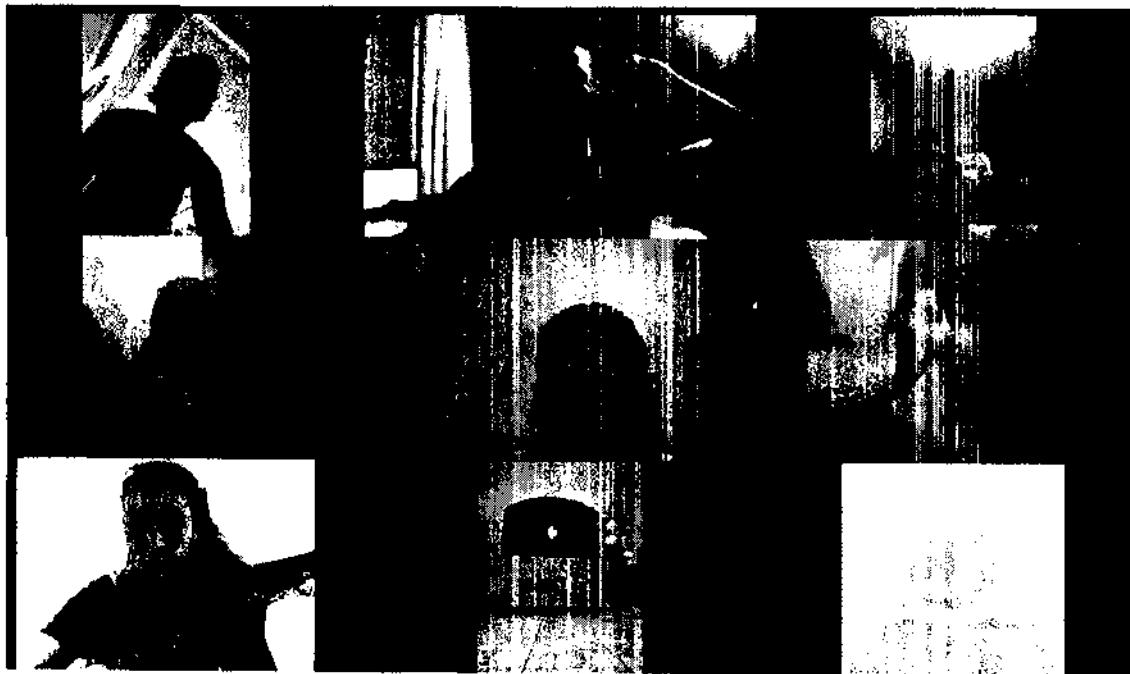


Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 15.



Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Infantil da Natação

005373

LF

(31) 3223-2611

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



## **Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas**

**Dia 02/04**

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Planejamento das atividades do próximo mesociclo para as categorias do basquetebol. Controle dos arquivos de planejamento das atividades para a prestação de contas junto a equipe de projetos.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

- Treinamento Categoria Sub 16 Basquete: Este treinamento contou com 8 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e da região do core de maneira geral. Foram trabalhados 10 diferentes exercícios para atingir os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Sub 14 e 15 do basquete: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. A duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força e força explosiva. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro inferior e da região do core de maneira geral. Além disso, foi trabalhado a capacidade cardiorrespiratória por meio de 4 exercícios dinâmicos.

Treinamento Categoria Sub 18 do Voleibol: Este treinamento contou com 9 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força e força explosiva. Além disso, foi trabalhado a capacidade aeróbica por meio de 5 exercícios dinâmicos. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos membros inferiores.

005374

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 30 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

**Anexos**



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria sub 16 do basquete.

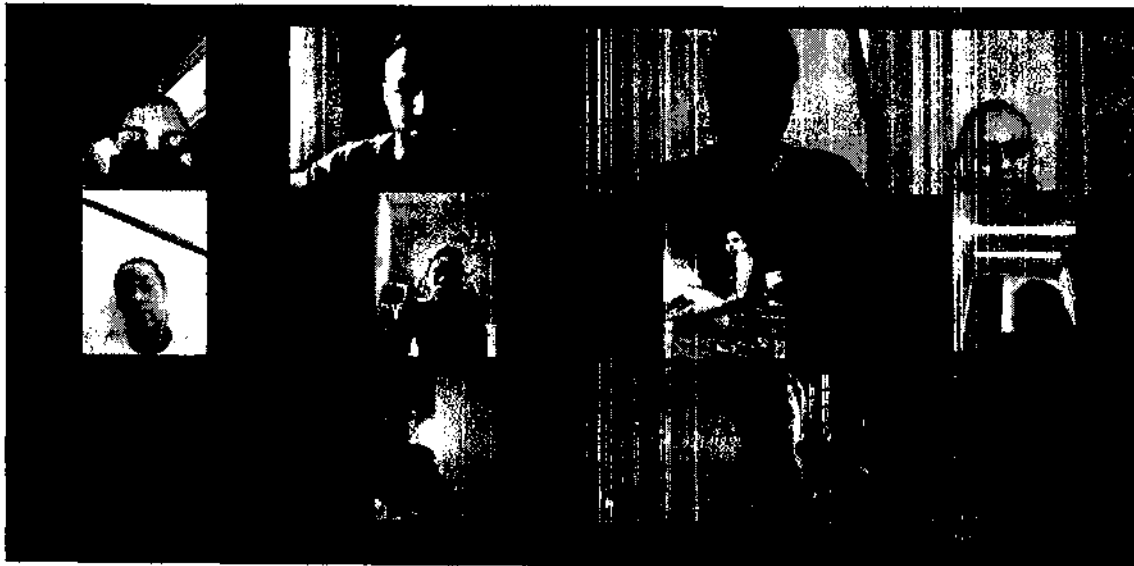


Imagem 2: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria sub 14 e 15 do basquete.

005375

(31) 3223-2611

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



. Imagem 3: Treinamento via aplicativo zoom da Categoria Sub 18 do voleibol

005376

LFZ

(31) 3223-2611

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



## **Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas**

**Dia 05/04**

### **Planejamento das Atividades**

Parte de planejamento – 10:00 até 12:00.

Confecção de vídeos para demandas específicas de alguns atletas. Montagem de programas específicos e individuais para atletas com diferentes demandas.

### **Análise do Desempenho das Atividades**

Parte da Tarde/Noite: 14:00 até 19:00

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinamentos Executados:**

Treinamento Categoria Infantil da Natação: Este treinamento contou com 12 atletas presentes. A duração aproximada de 40 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de Força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do corpo de maneira geral.. Foram realizados no total 9 exercícios com o intuito de desenvolver os objetivos descritos acima.

Treinamento Categoria Juvenil e Júnior da Natação: Este treinamento contou com 22 atletas presentes. A duração aproximada foi 1 hora e 10 minutos. Foram realizados 12 exercícios com o objetivo de trabalhar a capacidade física força, com ênfase no componente resistência de força. O principal foco foi o trabalho da região do core e dos superiores.

Ao final dos treinamentos agendados, foi destinado aproximadamente 40 minutos para a organização e confecção dos relatórios diários, retorno individual aos atletas que entraram em contato via whatsapp com demandas particulares e comunicação com a comissão técnica de todos os esportes para alinhar as demandas de cada categoria.

005377

LC



**Anexos**



Imagem 1: Treino via aplicativo zoom com a categoria Infantil da Natação.



Imagem 2: Treinamento categoria juvenil e júnior

085378

(31) 3223-2611

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



## **Relatório de Planejamento e Análise do Desempenho Diário das Atividades Propostas**

**Dia 06/07**

### **Análise do Desempenho das Atividades**

No período da tarde foram realizados os treinos para as categorias do clube via plataforma zoom. Com horários predefinidos, era disponibilizada uma sala de reunião no aplicativo supracitado, dessa forma os atletas acessavam o link via whatsapp e participavam do treino em conjunto.

### **Treinos Executados:**

Treino Categoria Sub 16 Voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core. Após a parte de força, foi realizado um circuito de 9 minutos com 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica.

Treino Categoria Sub 18 Voleibol: Este treinamento contou com 7 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 1 hora e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core. Após a parte de força, foi realizado um circuito de 9 minutos com 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e anaeróbica..

Treino Categoria Sub 15 Voleibol: Este treinamento contou com 10 atletas presentes. O treinamento teve duração aproximada de 55 minutos e teve como principal foco o trabalho da capacidade física força, componente de resistência de força. Neste treino foi trabalhado a musculatura do membro superior e core. Após a parte de força, foi realizado 6 exercícios com o objetivo de manutenção da capacidade aeróbica e força explosiva.

005379



**Anexos**



Imagem 1: Treinamento categoria sub 16 voleibol

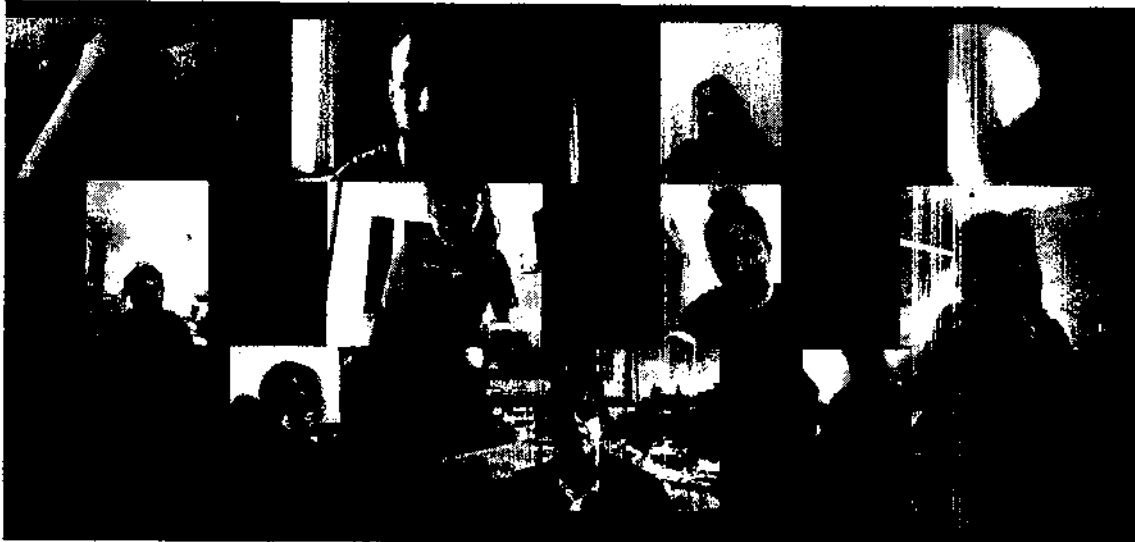


Imagem 2: Treinamento Categoria Sub 15 Voleibol.

005380

*Maria A. 08/09*

*LR*

**(31) 3223-2611**

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

# ANEXO XVI

## TESTE FÍSICO VOLEIBOL

005381

(31) 3223-2611

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



**MACKENZIE**  
ESPORTE CLUBE

WWW.MACKENZIEBH.COM.BR

<b>MACKENZIE ESPORTE CLUBE</b>				
<b>PREPARAÇÃO FÍSICA - AVALIAÇÕES</b>				
<b>MODALIDADE/CATEGORIA: VOLEIBOL SUB 13</b>				
<b>AVALIADORES: LUCAS RODRIGUES / RAFAEL DE PAULA</b>				
<b>ATLETA</b>	<b>ANTROPOMETRIA</b>			<b>ALCANCE (cm)</b>
	<b>DATA DE NASCIMENTO</b>	<b>ALTURA (cm) FEV</b>	<b>PESO (KG) FEV</b>	<b>ATAQUE FEV</b>
Ana Clara Rabello Souza	10/10/2008	159	52,5	250
Beatriz Carlini Diniz	07/02/2008	165	53,9	249
Gabriela Mel Viana Andrade	25/09/2009	158,5	54,9	249,5
Júlia Souza Quaresma	08/03/2008	162,5	57,2	253,5
Lara Peixoto Leal	12/02/2008	161,5	56	255
Luiza Silva e Pereira	26/02/2008	155	53,9	249
Leticia Almeida Caldas	16/11/2008	165,5	59,9	262,5
Manuella Faleiro Rattis Reds	03/07/2009	158,5	56,2	259
Maria Clara Ferreira de Lima Silva	10/03/2009	151,5	54,6	246
Maria Eduarda Nunes Pedrosa	06/03/2009	157	55,5	254
Rafaela Cipriano Jorge	02/01/2009	156	49,5	243
Sara Lima Miranda	12/01/2009	176	59,3	259
<b>DESVIO PADRÃO</b>	<b>X</b>	<b>6,36</b>	<b>2,83</b>	<b>5,77</b>
<b>MÉDIA</b>	<b>X</b>	<b>144,99</b>	<b>50,49</b>	<b>228,68</b>

005382

(31) 3223-2611

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



**MACKENZIE**  
ESPORTE CLUBE

WWW.MACKENZIEBH.COM.BR

MACKENZIE ESPORTE CLUBE						
PREPARAÇÃO FÍSICA - AVALIAÇÕES						
MODALIDADE/CATEGORIA: VOLEIBOL SUB 14						
AVALIADORES: LUCAS RODRIGUES / RAFAEL DE PAULA						
ATLETA	DATA DE NASCIMENTO	ALTURA(cm) FEV	PESO(Kg) FEV	ANTROPOMETRIA		
				EVERGAD. VERTICAL(cm) FEV	ATAQUE FEV	IMPULSÃO VERTICAL FEV
Ana Carolina Ferreira da Silva	14/06/2007	162	53,2	212	262	42
Ana Letícia Nunes Ramos	26/03/2007	171,2	62,6	221,5	260	38,5
Ana Luiza Pissolatte Pires	24/12/2007	159	50,6	209	242	33
Clara Luiza Coutinho Amorim de Almeida	08/02/2007	172	58,2	228	270	42
Fernanda Tavares Diz Carvalho	06/09/2007	172	68,1	218,5	255	36,5
Isadora Costa Gonçalves Aguiar	12/08/2007	165	70,4	209	253	44
Larissa Mesquita Ragonesi	15/03/2007	171	69,2	231	271	40
Larissa Yasmin Carvalho Rodrigues	02/09/2007	178	68,6	240	272	32
Laura Amaro da Silveira Landarini	31/12/2007	175,2	60,7	228,2	264,5	36,3
Laura Lúcio de Oliveira	06/08/2007	166	54,1	223	249	26
Lavinia Lincoln da Silva	29/04/2007	161,5	51,4	212,5	243	30,5
Leticia Vieira Oliveira Raposo	09/07/2007	164	60,3	218	249	31
Manoella Tereza Rocha de Souza	25/06/2007	162	51,1	211	248	37
Maria Eduarda Batista da Silva	02/04/2007	170	57,9	224	268	44
Maria Eduarda Rocha de Abreu	27/12/007	159	48,2	224	256	32
Maria Eduarda Souza Aquino	28/02/2007	158	49,1	218	253	35
Maria Falco Romero	12/06/2007	172	52,1	228	267	39
Maria Vitoria Silveira Palhares	04/11/2007	161,6	62,3	207	252,5	45,5
Marina Soares da Silva Resende	20/05/2007	163	53,9	211	253	42
Nathieily Eveilyn Martins Domingos	04/09/2007	167	54,5	222	259	37
Priscila Vitória Goulart de Oliveira	23/11/2007	169	62,1	221	261	40
Sabrina Stephany Ferreira da Silva	14/06/2007	173	60,2	229	272	43
Valentina Viana Mourão	27/11/2007	168	57,1	215	254	39
<b>DESVIO PADRÃO</b>	<b>X</b>	<b>5,62</b>	<b>6,78</b>	<b>8,46</b>	<b>9,13</b>	<b>39</b>
<b>MÉDIA</b>	<b>X</b>	<b>166,93</b>	<b>58,30</b>	<b>220,03</b>	<b>258,00</b>	<b>42</b>

MACKENZIE ESPORTE CLUBE						
PREPARAÇÃO FÍSICA - AVALIAÇÕES						
MODALIDADE/CATEGORIA: VOLEIBOL SUB 14						
AVALIADORES: LUCAS RODRIGUES / RAFAEL DE PAULA						
ATLETA	ALCANÇE (cm)	IMPULSÃO VERTICAL FEV				
		ATAQUE FEV	ATAQUE FEV	ATAQUE FEV	ATAQUE FEV	ATAQUE FEV
Ana Carolina Ferreira da Silva	262	262	262	262	262	42
Ana Letícia Nunes Ramos	260	260	260	260	260	38,5
Ana Luiza Pissolatte Pires	242	242	242	242	242	33
Clara Luiza Coutinho Amorim de Almeida	270	270	270	270	270	42
Fernanda Tavares Diz Carvalho	255	255	255	255	255	36,5
Isadora Costa Gonçalves Aguiar	253	253	253	253	253	44
Larissa Mesquita Ragonesi	271	271	271	271	271	40
Larissa Yasmin Carvalho Rodrigues	272	272	272	272	272	32
Laura Amaro da Silveira Landarini	264,5	264,5	264,5	264,5	264,5	36,3
Laura Lúcio de Oliveira	249	249	249	249	249	26
Lavinia Lincoln da Silva	243	243	243	243	243	30,5
Leticia Vieira Oliveira Raposo	249	249	249	249	249	31
Manoella Tereza Rocha de Souza	248	248	248	248	248	37
Maria Eduarda Batista da Silva	268	268	268	268	268	44
Maria Eduarda Rocha de Abreu	256	256	256	256	256	32
Maria Eduarda Souza Aquino	253	253	253	253	253	35
Maria Falco Romero	267	267	267	267	267	39
Maria Vitoria Silveira Palhares	252,5	252,5	252,5	252,5	252,5	45,5
Marina Soares da Silva Resende	253	253	253	253	253	42
Nathieily Eveilyn Martins Domingos	259	259	259	259	259	37
Priscila Vitória Goulart de Oliveira	261	261	261	261	261	40
Sabrina Stephany Ferreira da Silva	272	272	272	272	272	43
Valentina Viana Mourão	254	254	254	254	254	39
<b>DESVIO PADRÃO</b>	<b>9,13</b>	<b>9,13</b>	<b>9,13</b>	<b>9,13</b>	<b>9,13</b>	<b>39</b>
<b>MÉDIA</b>	<b>258,00</b>	<b>258,00</b>	<b>258,00</b>	<b>258,00</b>	<b>258,00</b>	<b>42</b>

(31) 3223-2611

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



**MACKENZIE**  
ESPORTE CLUBE

WWW.MACKENZIEBFCOMBR

PREPARAÇÃO FÍSICA - AVALIAÇÕES				PREPARAÇÃO FÍSICA - AVALIAÇÕES				
MODALIDADE/CATEGORIA: VOLEIBOL SUB 15				MODALIDADE/CATEGORIA: VOLEIBOL SUB 15				
AVALIADORES: LUCAS RODRIGUES / RAFAEL DE PAULA				AVALIADORES: LUCAS RODRIGUES / RAFAEL DE PAULA				
ATLETA	ANTROPOMETRIA			ATLETA	ANTROPOMETRIA	Salto Ag.	SCM	ALCANCE (cm)
	IDADE	ALTURA(cm) FEV	PESO(Kg) FEV					
ANA FLÁVIA FERREIRA	14	175,5	51,7	ANA FLÁVIA FERREIRA	14,07	24,8	30	278
ANNIE REZENDE	14	174,5	62,4	ANNIE REZENDE	17,94	21,8	23,7	269
DÉBORA DE MOURA	13	175,5	67,6	DÉBORA DE MOURA	19,39	23,8	26,2	259
GEOVANNA LAPORTE	13	160,5	48,3	GEOVANNA LAPORTE	14,76	24	30,2	255
ISABELA LESSA	13	176	63,9	ISABELA LESSA	18,59	21,9	23,4	270
JULIA ALMEIDA	13	172	65,4	JULIA ALMEIDA	19,1	19,1	20,6	254
KAYLLA BARBOSA	13	158	52,2	KAYLLA BARBOSA	17,77	24,5	24,2	245
LARA MOLINARI	14	155,5	47	LARA MOLINARI	17,20	24	25	247
LARA PEIXOTO	13	158	50	LARA PEIXOTO	16,42	24,8	25,7	248
LARISSA REIS	14	165,5	69,2	LARISSA REIS	22,21	21,7	24,7	259
LAURA BASTOS	13	165	54,5	LAURA BASTOS	17,94	23,2	22,1	257
LUANA LISBOA	13	169,5	61,5	LUANA LISBOA	17,94	28,2	31	278
MARIA ALICE DE ANDRADE	13	167,5	52	MARIA ALICE DE ANDRADE	20,90	23,7	24,6	259
MARIA CÉLIA	13	162	63,9	MARIA CÉLIA	18,99	22,1	21,2	252
MARIA EDUARDA SILVA	13	174	63,2	MARIA EDUARDA SILVA	18,43	26,5	27,7	273
MARIA LUIZA ALVES	14	173	60,8	MARIA LUIZA ALVES	16,86	20,7	20,7	272
REBECA ROCHA	13	155,5	49	REBECA ROCHA	17,26	23,1	26,1	242
SARA PEREIRA	13	177	71,5	SARA PEREIRA	2,08	14,1	15,7	258
VIVIAN ANDRADE	13	165,6	59,5	VIVIAN ANDRADE	3,79	33,3	34	276
DP		7,44	7,70	DP	17,92	23,44	25,09	260,58
MÉDIA		167,37	58,61	MÉDIA				
			218,42					

(31) 3223-2611

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



**MACKENZIE**  
ESPORTE CLUBE

WWW.MACKENZIEBH.COM.BR

MACKENZIE ESPORTE CLUBE		MACKENZIE ESPORTE CLUBE									
PREPARAÇÃO FÍSICA - AVALIAÇÕES		PREPARAÇÃO FÍSICA - AVALIAÇÕES									
MODALIDADE/CATEGORIA: VOLEIBOL SUB 16		MODALIDADE/CATEGORIA: VOLEIBOL SUB 16									
AVALIADORES: LUCAS RODRIGUES / RAFAEL DE PAULA		AVALIADORES: LUCAS RODRIGUES / RAFAEL DE PAULA									
ATLETA	Data de Nasc.	ANTROPOMETRIA				ATLETA	ANTROP.	SALTO		ALCANCE (cm)	
		IDADE	ALTURA(cm) FEV	PESO(Kg) FEV	EVERGAD. VERTICAL(cm) FEV			Média FEV	AGACH. CM	ATAQUE FEV	BLOQUEIO
Ana Clara de Almeida Amaro	26/02/2005	15	160	50,7	210	Ana Clara de Almeida Amaro	29,00	29,00	35,10	264	248
Ana Luiza Caminha Matos	28/01/2005	15	169,5	61,1	218,5	Ana Luiza Caminha Matos	25,7	25,70	25,30	259	246
Antônia Marcelle da Silva Cotta	02/05/2005	15	180	75,2	236,5	Antônia Marcelle da Silva Cotta	21,50	21,50	23,50	278	266
Camila Rezende Minelli	31/10/2005	15	160	48,4	207	Camila Rezende Minelli	24,2	24,20	25,30	252	241
Camilly Emanuelle Auricchio Amaral	23/03/2005	15	177	67,5	234	Camilly Emanuelle Auricchio Amaral	25,50	25,50	29,10	281	268
Eduarda Bicalho Teixeira	23/11/2005	15	166,5	57,5	220,5	Eduarda Bicalho Teixeira	27,8	27,80	30,50	265	256
Fernanda Aparecida Diogo Ferreira	08/06/2005	15	169,5	54,7	222,5	Fernanda Aparecida Diogo Ferreira	25,90	25,90	28,10	268	253
Flávia Mariana Lisboa Guilomar	29/09/2005	15	168	55,3	223	Flávia Mariana Lisboa Guilomar	29,6	29,60	29,90	279	262
Jamilly Isabella Santana Ferreira	19/11/2005	15	193,5	107,2	252	Jamilly Isabella Santana Ferreira	17,20	17,20	18,50	278	274
Laissa Garcia da Silva	12/09/2005	15	172	61,9	229,5	Laissa Garcia da Silva	25,7	25,70	29,10	273	263
Maria Beatriz de Freitas Rezende	18/10/2005	14	174,5	65	229	Maria Beatriz de Freitas Rezende	23,00	23,00	27,90	273	259
Nicolly Gabriele Vieira Chaves	30/10/2005	15	178,5	63	235	Nicolly Gabriele Vieira Chaves	23,8	23,80	26,50	283	268
Sofia Bremer Barroso	08/12/2005	15	174	70,7	227	Sofia Bremer Barroso	28,00	28,00	30,30	269	255
Sofia Figueiredo Leite Marinho	26/08/2005	15	166,5	56,6	218,5	Sofia Figueiredo Leite Marinho	25,80	25,80	27,70	268	248
DP		0,27	8,69	14,53	11,55		3,23	3,23	3,86	8,88	9,73
MÉDIA		14,93	172,11	63,91	225,93		25,19	25,19	27,63	270,71	257,64

(31) 3223-2611

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



**MACKENZIE**  
ESPORTE CLUBE

WWW.MACKENZIEBH.COM.BR

MACKENZIE ESPORTE CLUBE				
PREPARAÇÃO FÍSICA - AVALIAÇÕES				
MODALIDADE/CATEGORIA: VOLEIBOL SUB 16				
AVALIADORES: LUCAS RODRIGUES / RAFAEL DE PAULA				
ATLETA	ARREMesso MEDBALL (cm) FEV	AGILIDADE (5) FEV	YOYO TEST (m) FEV	
Ana Clara de Almeida Amaro	390	6,934	460	
Ana Luiza Caminha Matos	441	6,822	560	
Antônia Marcelle da Silva Cotta	434	7,301	240	
Camila Rezende Minelli	400	6,924	460	
Camilly Emanuelle Auricchio Amaral	420	6,667	420	
Eduarda Bicalho Teixeira	396	7,267	640	
Fernanda Aparecida Diogo Ferreira	367	7,456	260	
Flávia Mariana Lisboa Guiomar	521	6,539	620	
Jamilly Isabella Santana Ferreira	381	7,651	260	
Laissa Garcia da Silva	429	6,609	340	
Maria Beatriz de Freitas Rezende	440	6,424	660	
Nicolly Gabriele Vieira Chaves	438	7,354	300	
Sofia Bremer Barros	440	7,808	540	
Sofia Figueiredo Leite Marinho	390	6,742	560	
DP	38,38	0,44	150,22	
MÉDIA	420,50	7,04	451,43	

005306

(31) 3223-2611

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



**MACKENZIE**  
ESPORTE CLUBE

WWW.MACKENZIEBH.COM.BR

MACKENZIE ESPORTE CLUBE		MACKENZIE ESPORTE CLUBE									
PREPARAÇÃO FÍSICA - AVALIAÇÕES		PREPARAÇÃO FÍSICA - AVALIAÇÕES									
MODALIDADE/CATEGORIA: VOLEIBOL SUB 18		MODALIDADE/CATEGORIA: VOLEIBOL SUB 18									
AVALIADORES: LUCAS RODRIGUES / RAFAEL DE PAULA		AVALIADORES: LUCAS RODRIGUES / RAFAEL DE PAULA									
ATLETA	Data de Nasc.	ANTROPOMETRIA				ATLETA	ANTROP.	Salto Agachado	Salto Contra movimento	ALCANÇE (cm)	
		IDADE	ALTURA(cm) FEV	PESO(Kg) FEV	EVERGAD. VERTICAL(cm) FEV						% G FEV
Ádria Júlia da Silva	11/08/2004	16	175	60,5	231,5	Ádria Júlia da Silva	14,87087	35,0	38,7	290	
Amanda Kathleen da Silva	29/11/2004	16	166	60,6	217	Amanda Kathleen da Silva	15,72	25,0	27,3	259	
Bianca Fernandes dos Santos Lima	22/05/2004	16	169	65,7	227,5	Bianca Fernandes dos Santos Lima	18,13194	31,1	31,8	279	
Camila Braga Moreira	13/12/2003	17	178,5	59,3	231	Camila Braga Moreira	18,11	24,5	26,2	280	
Eduarda Vitória Silva Moreira	08/03/2004	16	173	70,2	229	Eduarda Vitória Silva Moreira	22,3	24,5	28,1	273	
Emanuelle da Cruz Dias	16/12/2004	16	171	77,5	227	Emanuelle da Cruz Dias	20,5	30,5	31,1	274	
Geovana Trama Siqueira	17/02/2004	16	173,5	63,2	228	Geovana Trama Siqueira	16,0	21,5	24,1	264	
Giovanna Bicalho Teixeira	06/08/2004	16	166,5	58,1	218	Giovanna Bicalho Teixeira	17,1	25,7	27,8	266	
Hayanne Santos da Silva	09/08/2004	16	173,5	69,9	228,5	Hayanne Santos da Silva	16,5	31,0	32,6	270	
Izadora Miranda Santos	30/05/2003	17	174,5	64	229	Izadora Miranda Santos	16,0	32,0	33,7	282	
Júlia Reis Pereira	29/12/2004	16	162,5	49,7	213,5	Júlia Reis Pereira	13,3	33,4	36,8	270	
Lorena Peixoto Leal	11/02/2003	16	178	83,5	234,5	Lorena Peixoto Leal	20,9	23,2	26,3	281	
Luciana Emanuelle Silva Lopes	25/06/2003	17	176,5	60,5	228	Luciana Emanuelle Silva Lopes	17,2	24,3	24,2	265	
Luiza de Paiva Ibrahim	11/09/2004	16	172	72,6	225	Luiza de Paiva Ibrahim	21,8	27,8	29,2	269	
Luiza Procopio de Freitas	29/12/2004	16	174	62,2	225	Luiza Procopio de Freitas	19,4	25,3	25,5	264	
Maria Cecília Ferreira da Silva	24/08/2004	16	174	73,5	231,5	Maria Cecília Ferreira da Silva	18,0	29,7	28,4	274	
Natália Souza Meireles	18/09/2003	17	161	69,5	213	Natália Souza Meireles	20,0	27,3	26,1	254	
Nicolle Luiza Marques Gonçalves	17/01/2003	17	175	67,3	229	Nicolle Luiza Marques Gonçalves	19,8	22,5	24,5	279	
Nicolly dos Santos Parreiras	22/04/2004	16	172	77,1	228	Nicolly dos Santos Parreiras	24,1	25,2	27,1	273	
Olivia Dandara dos Santos Braz	11/07/2004	16	179	72	234	Olivia Dandara dos Santos Braz	19,2	26,3	29,1	287	
Sarah Mansur Costa	24/03/2004	16	170,5	51,8	220	Sarah Mansur Costa	13,8	27,8	28,5	265	
DP		0,46	4,93	8,23	6,17	DP	2,72	3,56	3,54	7,87	
MÉDIA		16,28	171,69	66,57	225,69	MÉDIA	18,60	26,92	28,38	270,89	

(31) 3223-2611

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



**MACKENZIE**  
ESPORTE CLUBE

WWW.MACKENZIEBH.COM.BR

PREPARAÇÃO FÍSICA - AVALIAÇÕES					
MODALIDADE/CATEGORIA: VOLEIBOL SUB 18					
AVALIADORES: LUCAS RODRIGUES / RAFAEL DE PAULA					
ATLETA	ALCANCE (cm)		AREMESSO MEDBALL (cm) FEV	Agilidade (s) FEV	YOYO TEST (m) FEV
	BLOQUEIO				
Ádria Júlia da Silva	275		401	6,223	680
Amanda Kathleen da Silva	255		556	6,573	620
Bianca Fernandes dos Santos Lima	261		467	6,123	640
Camila Braga Moreira	266		384	6,523	340
Eduarda Vitória Silva Moreira	262		551	6,999	340
Emanuelle da Cruz Dias	262		555	6,804	700
Geovana Trama Siqueira	253		556	6,633	440
Giovanna Bicalho Teixeira	254		517	6,774	800
Hayanne Santos da Silva	260		437	6,375	700
Izadora Miranda Santos	271		413	7,754	560
Júlia Reis Pereira	258		391	6,395	920
Lorena Peixoto Leal	265		530	7,022	500
Luciana Emanuelle Silva Lopes	259		586	6,807	320
Luiza de Paiva Ibrahim	257		512	6,997	560
Luiza Procopio de Freitas	255		531	7,082	320
Maria Cecília Ferreira da Silva	263		550	6,37	500
Natália Souza Meireles	243		461	7,954	360
Nicolle Luiza Marques Gonçalves	261		444	6,321	480
Nicolly dos Santos Parreiras	258		493	6,887	520
Olivia Bandara dos Santos Braz	269		502	6,742	680
Sarah Mansur Costa	253		289	7,011	580
DP	6,07		62,55	0,47	172,57
MÉDIA	259,06		496,33	6,80	534,44

005388

(31) 3223-2611

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



**MACKENZIE**  
ESPORTE CLUBE

WWW.MACKENZIEBH.COM.BR

MACKENZIE ESPORTE CLUBE						
PREPARAÇÃO FÍSICA – AVALIAÇÕES ABRIL 2021						
MODALIDADE/CATEGORIA: VOLEIBOL SUB 13						
AVALIADORES: LUCAS RODRIGUES / RAFAEL DE PAULA						
ATLETA	ANTROPOMETRIA			ALCANCE (cm)		
	DATA DE NASCIMENTO	ALTURA(cm)	PESO (KG)	ATAQUE		
Ayll Victoria Silva de Deus	14/01/2012	162,5	53,9	249		
Gabrielly Leticia Assis Costa	24/01/2009	165	53,9	249		
Geovanna Emanuelle de Carvalho	07/04/2009	158,5	54,9	249,5		
Giovana Donato Cassini	05/10/2010	159	57,2	253,5		
Isabelle Thavany Oliveira da Silva	09/02/2020	161,5	56	255		
Isadora Cristina de Jesus de Oliveira	25/01/2010	155	52,5	249		
Julia Eduarda Oliveira Silva	31/01/2009	165,5	59,9	262,5		
Luana Pimenta Gonzaga	01/10/2011	158,5	56,2	259		
Manuella Faleiro Rattis Reds	03/07/2009	159	57	260		
Maria Clara Ferreira de Lima Silva	10/03/2009	153	55	245		
Maria Eduarda Nunes Pedrosa	06/03/2009	158	55,5	255		
Maria Isabela Silva de Andrade	05/10/2011	176	59,3	259		
Rafaela Cipriano Jorge	02/01/2009	157,5	49	244		
Sara Lima Miranda	12/01/2009	177	59	260		
Mariana Peixoto Heller	24/10/2009	165	56	246		
<b>DESVIO PADRÃO</b>	<b>X</b>	<b>6,87</b>	<b>2,79</b>	<b>6,11</b>		
<b>MÉDIA</b>	<b>X</b>	<b>162,07</b>	<b>55,69</b>	<b>253,03</b>		

005389

(31) 3223-2611

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



**MACKENZIE**  
ESPORTE CLUBE

**WWW.MACKENZIEBH.COM.BR**

MACKENZIE ESPORTE CLUBE				
PREPARAÇÃO FÍSICA – AVALIAÇÕES ABRIL 2021				
MODALIDADE/CATEGORIA: VOLEIBOL SUB 14				
AVALIADORES: LUCAS RODRIGUES / RAFAEL DE PAULA				
ATLETA	ANTROPOMETRIA			
	DATA DE NASCIMENTO	ALTURA(cm)	PESO(Kg)	EVERGAD. VERTICAL(cm)
Alice Cristina Silva Amaro	07/10/2008	171	55	255
Ana Clara Rabello Souza	10/10/2008	160	53,1	252
Anna Clara Souza Ribeiro	19/02/2008	159	50,6	209
Ana Julia da Cruz Ruffolo Ferreira Pinto	25/02/2008	172	58,2	228
Beatriz Carlini Diniz	07/02/2008	166	54,5	249
Debora Soares Batista	01/01/2008	165	70,4	209
Júlia Souza Quaresma	08/03/2008	171	69,2	231
Lara Peixoto Leal	12/02/2008	162	55	255
Laryssa Rayenne Santos Freitas	16/09/2008	175,2	60,7	228,2
Luiza Silva e Pereira	26/02/2008	156	53	250
Maria Luiza Lara Severino	23/07/2008	161,5	51,4	212,5
Sarah Emanuele Diogo Silva	22/01/2008	171	69,2	231
<b>DESVIO PADRÃO</b>	<b>X</b>	<b>6,16</b>	<b>7,31</b>	<b>17,80</b>
<b>MÉDIA</b>	<b>X</b>	<b>165,81</b>	<b>58,36</b>	<b>234,14</b>

ATLETA	ALCANCE (cm)		IMPULSÃO VERTICAL
	ATAQUE		
Alice Cristina Silva Amaro	245		40
Ana Clara Rabello Souza	260		38,5
Anna Clara Souza Ribeiro	242		33
Ana Julia da Cruz Ruffolo Ferreira Pinto	270		42
Beatriz Carlini Diniz	252		37
Debora Soares Batista	253		44
Júlia Souza Quaresma	271		40
Lara Peixoto Leal	258		44
Laryssa Rayenne Santos Freitas	264,5		36,3
Luiza Silva e Pereira	251		32
Maria Luiza Lara Severino	243		30,5
Sarah Emanuele Diogo Silva	242		33
<b>DESVIO PADRÃO</b>	<b>10,49</b>		<b>4,67</b>
<b>MÉDIA</b>	<b>254,29</b>		<b>37,53</b>

005390

(31) 3223-2611

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



**MACKENZIE**  
ESPORTE CLUBE

WWW.MACKENZIEBH.COM.BR

PREPARAÇÃO FÍSICA – AVALIAÇÕES ABRIL 2021		PREPARAÇÃO FÍSICA - AVALIAÇÕES						
MODALIDADE/CATEGORIA: VOLEIBOL SUB 15		MODALIDADE/CATEGORIA: VOLEIBOL SUB 15						
AVALIADORES: LUCAS RODRIGUES / RAFAEL DE PAULA		AVALIADORES: LUCAS RODRIGUES / RAFAEL DE PAULA						
ATLETA	ANTROPOMETRIA			ALCANCE (cm)				
	IDADE	ALTURA (cm)	PESO (Kg)		EVERGAD. VERTICAL(cm)			
Ana Leticia Nunes Ramos	26/03/2007	172	62,2	221,5	20,1	38,5	21,2	252
Ana Luiza Pissolate Pires	24/12/2007	160	51,2	209	18,6	33	27,7	24
Ana Luiza Esteves Silva	24/08/2007	165,5	69,2	212	18,43	20,7	20,7	272
Barbara oliveira do Carmo	30/11/2007	165	54,5	216	16,86	23,1	26,1	242
Carolina Vieira Lobato	12/03/2007	169,5	61,5	223,5	18,59	21,9	23,4	270
Elisa Xavier Carvalho de Oliveira	05/03/2007	172	65,4	227,5	18,3	19,1	20,6	254
Fernanda Tavares Diz Carvalho	06/09/2007	172	68,1	218,5	19,3	24,5	24,2	267
Gabriela Albuquerque de Assis	18/09/2007	162	63,9	213	14,07	24,8	30	278
Giovanna Micaelli Oliveira Silva	04/08/2007	174	63,2	227	16,42	24,8	25,7	248
Isadora Costa Goncalves Aguiar	12/08/2007	165	70,4	209	21,2	22	23,2	260
Jeniffer Paula Evangelista Flores	17/02/2007	155,5	49	205	17,2	24	25	247
Larissa Yasmin Carvalho Rodrigues	02/09/2007	178	68	240	17,6	24,8	30	270
Laura Amaro da Silveira Landarini	31/12/2007	167,5	52	215	22,21	21,7	24,7	259
Livia Gomes Vilaça	20/11/2008	165,6	59,5	215	14,07	24,8	30	278
Luisa Gollner Morais de São Jose	25/06/2007	174	63,2	227	17,94	21,8	23,7	269
Manoella Tereza Rocha de Souza	25/06/2007	173	60,8	231	19,39	23,8	26,2	259
Marina Soares da Silva Resende	20/05/2007	163	53,9	211	15,3	26	28,6	255
Priscila Vitória Goulart de Oliveira	23/11/2007	169	62,1	221	18,59	21,9	23,4	270
Sttephany Gabriele Soares do Nascimento	02/04/2007	165,6	59,5	215	17,28	33,3	34	276
Victoria Sofia Barbosa dos Prazeres	04/07/2007	158	52,2	205	19,39	23,8	26,2	259
DP		5,88	6,43	9,17	2,08	4,74	3,50	54,35
MÉDIA		167,31	60,49	218,10	18,04	24,92	25,73	250,45

(31) 3223-2611

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



**MACKENZIE**  
ESPORTE CLUBE

WWW.MACKENZIEBH.COM.BR

MACKENZIE ESPORTE CLUBE		MACKENZIE ESPORTE CLUBE									
PREPARAÇÃO FÍSICA - AVALIAÇÕES ABRIL 2021		PREPARAÇÃO FÍSICA - AVALIAÇÕES									
MODALIDADE/CATEGORIA: VOLEIBOL SUB 16		MODALIDADE/CATEGORIA: VOLEIBOL SUB 16									
AVALIADORES: LUCAS RODRIGUES / RAFAEL DE PAULA		AVALIADORES: LUCAS RODRIGUES / RAFAEL DE PAULA									
ATELETA	Data de Nasc.	ANTROPOMETRIA				ATELETA	ANTROP.	SALTO		SALTO	ALCANCE (cm)
		IDADE	ALTURA (cm)	PESO (Kg)	EVERGAD. VERTICAL (cm)			AGACH.	MÉDIA		
Agata Vitoria de Jesus Oliveira	16/10/2006	15	168	55,3	223	Agata Vitoria de Jesus Oliveira	20,5	30,5	31,1	274	246
Ana Flávia Ferreira de Lima	12/11/2006	15	175,5	51,7	225	Ana Flávia Ferreira de Lima	14,07	24,8	30	278	246
Ana Julia Parreiras Cardoso Nicolato Peixoto	26/04/2006	15	172	61,9	229,5	Ana Julia Parreiras Cardoso Nicolato Peixoto	17,1	25,7	27,8	266	255
Annie Rezende dos Santos	08/05/2006	14	174,5	62,4	229	Annie Rezende dos Santos	19,39	23,8	26,2	259	241
Débora de Moura Souza	09/06/2006	15	175,5	67,6	224	Débora de Moura Souza	14,76	24	30,2	255	268
Flaviana Lacerda de Paula do Nascimento	19/05/2006	15	174	70,7	227	Flaviana Lacerda de Paula do Nascimento	27,8	27,8	30,5	265	256
Giovanna Laporte Nogueira Agostini	17/10/2006	15	160,5	48,3	209	Giovanna Laporte Nogueira Agostini	14,76	24	30,2	255	253
Hadassa Souza Lima	03/03/2006	15	160	50,7	210	Hadassa Souza Lima	29	29	35,1	264	248
Isabela Lessa dos Santos	21/04/2006	15	176	63,9	230	Isabela Lessa dos Santos	18,59	21,9	23,4	270	246
Lara Molinari Santos	24/01/2006	15	155,5	47	205	Lara Molinari Santos	17,2	24	25	247	266
Larissa Reis Alves de Andrade	17/03/2006	15	165,5	69,2	212	Larissa Reis Alves de Andrade	22,21	21,7	24,7	259	241
Larissa Silva Campos	27/04/2006	15	162,5	49,7	213,5	Larissa Silva Campos	17,1	25,7	24,7	259	268
Luana Bahe Lisboa Gusmão	25/04/2006	15	169,5	61,5	223,5	Luana Bahe Lisboa Gusmão	17,94	28,2	31	278	256
Marcela Carneiro	06/08/2006	15	178	83,5	234,5	Marcela Carneiro	19,39	23,8	26,2	259	253
Maria Alice de Andrade Moura	24/08/2006	15	167,5	52	215	Maria Alice de Andrade Moura	14,6	23,7	24,6	259	262
Maria Célia do Nascimento Vieira	28/01/2006	15	162	63,9	213	Maria Célia do Nascimento Vieira	20,9	22,1	21,2	252	274
Maria Eduarda Silva Lopes	23/01/2006	15	174	63,2	227	Maria Eduarda Silva Lopes	18,99	26,5	27,7	273	263
Sara Costa Benevides	13/04/2006	15	172	72,6	225	Sara Costa Benevides	23	23	27,9	273	259
Thais Alves Veloso	04/07/2006	15	174	62,2	225	Thais Alves Veloso	23,8	23,8	26,5	283	268
Vivian Andrade Rodrigues Ferreira	12/06/2006	15	165,6	59,5	215	Vivian Andrade Rodrigues Ferreira	17,28	33,3	34	276	255
DP			6,45	9,36	8,37		25,8	25,8	27,7	268	248
MÉDIA			169,11	60,84	220,75		25,19	25,19	27,63	270,71	257,64

288500

(31) 3223-2611

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



**MACKENZIE**  
ESPORTE CLUBE

WWW.MACKENZIEBH.COM.BR

MACKENZIE ESPORTE CLUBE		MACKENZIE ESPORTE CLUBE						
PREPARAÇÃO FÍSICA - AVALIAÇÕES		PREPARAÇÃO FÍSICA - AVALIAÇÕES						
MODALIDADE/CATEGORIA: VOLEIBOL SUB 18		MODALIDADE/CATEGORIA: VOLEIBOL SUB 18						
AVALIADORES: LUCAS RODRIGUES / RAFAEL DE PAULA		AVALIADORES: LUCAS RODRIGUES / RAFAEL DE PAULA						
ATLETA	Data de Nasc.	ANTROPOMETRIA			ATLETA	Salto Agachado Média	Salto Contra movimento Média	ALCANCE (cm)
		IDADE	ALTURA (cm)	PESO (kg)				
Ádria Júlia da Silva	11/08/2004	16	175	60,5	231,5	35	38,7	290
Amanda Vasconcelos Santos de Lacerda	20/01/2005	16	166	60,6	217	25	27,3	259
Ana Clara de Almeida Amaro	26/02/2005	16	160	50,7	210	29	35,1	264
Ana Clara Zaneti Santos	07/06/2005	15	178,5	59,3	231	24,5	26,2	280
Ana Luiza Caminha Matos	28/01/2005	16	169,5	61,1	218,5	25,7	25,3	259
Ana Paula Santos Cunha	16/09/2005	15	171	77,5	227	30,5	31,1	274
Antônia Marcelle da Silva Cotta	02/05/2005	15	180	75,2	236,5	21,5	23,5	278
Eduarda Bicalho Teixeira	23/11/2005	15	166,5	57,5	220,5	27,8	30,5	265
Emanuelle da Cruz Dias	16/12/2004	16	173,5	69,9	228,5	16,5	32,6	270
Evelyn Vitoria Carvalho Cassiano	29/09/2005	15	174,5	64	229	16	33,7	282
Flávia Mariana Lisboa Guiomar	29/09/2005	15	168	55,3	223	29,6	29,9	279
Jamilly Isabella Santana Ferreira	19/11/2005	15	193,5	107,2	252	17,2	18,5	278
Júlia Oliveira Faria	25/11/2005	15	176,5	60,5	228	17,2	24,2	265
Júlia Reis Pereira	29/12/2004	16	162,5	49,7	213,5	13,3	36,8	270
Luiza Procopio de Freitas	29/12/2004	16	174	62,2	225	19,4	25,5	264
Maria Julia dos Santos Freitas	17/12/2004	16	174	73,5	231,5	18	28,4	274
Nicolly Gabriele Vieira Chaves	30/10/2005	15	178,5	63	235	23,8	26,5	283
Raquel de Carvalho Velame	20/02/2005	16	175	67,3	229	19,8	24,5	279
DP			7,54	12,95	9,56	4,99	4,57	8,89
MÉDIA			173,14	65,28	227,03	20,22	27,10	272,94

005393

(31) 3223-2611

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



**MACKENZIE**  
ESPORTE CLUBE

WWW.MACKENZIEBH.COM.BR

# ANEXO XVII

## TESTE FÍSICO BASQUETEBOL

005394

(31) 3223-2611

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



**MACKENZIE**  
ESPORTE CLUBE

WWW.MACKENZIEBH.COM.BR

MACKENZIE ESPORTE CLUBE				
PREPARAÇÃO FÍSICA - AVALIAÇÕES				
MODALIDADE/CATEGORIA: BASQUETEBOL SUB 12				
AVALIADORES: LUCAS RODRIGUES / RAFAEL DE PAULA				
ATLETA	ANTROPOMETRIA			
	IDADE	ALTURA(cm) FEV	PESO(Kg) FEV	% G FEV
Arthur Anderson Moreira De Paula	02/01/2008	174	73,1	13,2
Bernardo Martins Da Costa Teixeira	19/01/2008	164	54,6	10,1
Bernardo Nunes Da Silva	16/04/2008	173	58,2	6,9
Davi Crysthian Santana Purcino	17/02/2010	156	53,1	7,1
Davi Terra Batista	16/05/2008	170,5	50,5	5,1
Estevão Nunes Da Silva	17/05/2010	145	41,2	6,8
Gael Barbosa pereira	16/02/2011	143	41	4,3
João Freire Viífela	09/02/2008	156	44,3	5,9
Marco Aurélio Dos Santos Vieira	21/11/2008	162	54,1	11,5
Matheus Nogueira Viana De Araújo	16/01/2008	164	53,5	7,2
Matheus Yuri Da Silva	16/06/2008	154	42,5	8,3
Miguel Bruno Garcia Biagini	26/04/2008	179	65,1	6,9
Pedro Paulo Agostini Carvalho	04/10/2008	155	54,1	11,5
Rafael Gallo Borges	02/04/2009	160,5	61	9,3
Victor Ferreira Ribas	30/03/2008	172	57,6	5,1
Yuri Aísson Almeida Oliveira	21/06/2006	155	56,3	7,9
DP				2,55
MÉDIA				7,94

005395

(31) 3223-2611

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



**MACKENZIE**  
ESPORTE CLUBE

WWW.MACKENZIEBH.COM.BR

MACKENZIE ESPORTE CLUBE					
PREPARAÇÃO FÍSICA - AVALIAÇÕES					
MODALIDADE/CATEGORIA: BASQUETEBOL SUB 13					
AVALIADORES: LUCAS RODRIGUES / RAFAEL DE PAULA					
ATLETA	Data de Nasc.	ANTROPOMETRIA			
		IDADE	ALTURA(cm) FEV	PESO(Kg) FEV	% G FEV
Antonny Thiago Silva Neri	20/04/2007	12	169	53,5	7
Caio Emilio Souza Andrade	05/06/2007	12	160	62,5	12
Eduardo Ferreira Dos Santos	02/06/2007	12	163	49,9	4,6
Gabriel Agostinho Rodrigues de Souza	07/05/2007	12	171,5	54,1	6,9
Gabriel Lucas Pereira Marques	09/09/2007	13	168	53,7	6,2
João Marcelo Brumano Nogueira	27/06/2007	13	166,5	59,3	7,3
João Vitor Magalhães	21/01/2007	13	179	70	10,1
Julio César Silveira Schultz dos Santos	31/03/2007	12	149,5	47,9	4,3
Kaique Soares Fantoni	17/01/2007	12	153	48,2	6,1
Lucas Ronaldo De Jesus Pereira	23/04/2007	12	156	52,1	7,4
Marcos Sant'ana Marcal	23/05/2007	12	164	58,1	10,2
Miguel Carvalho Silveira Alves	19/01/2007	12	157	54,6	4,1
Nathan Lucas Silva Teixeira	09/11/2007	12	172	60,2	9,4
Paulo Henrique Rocha Silva	09/10/2007	12	168	52,1	5,2
Rafael Antonio Dos Santos e Silva	01/10/2007	12	164	48,2	6,9
Raphael Nascimento de Souza Fonseca	28/06/2007	12	179	70	11
Rodrigo Drummond Guimarães	04/01/2007	13	163,5	72,2	14,3
Thiago Tartoni Dos Reis	21/01/2007	13	165,5	43,2	3,9
Tomas Bueno Antunes	26/02/2007	13	171	54,1	4,8
Warlan Demétrio Florindo Ferreira	07/08/2007	13	171	58,1	5,6
DP		0,49			
MÉDIA		12,35			

005396

(31) 3223-2611

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



**MACKENZIE**  
ESPORTE CLUBE

WWW.MACKENZIEBH.COM.BR

MACKENZIE ESPORTE CLUBE		MACKENZIE ESPORTE CLUBE									
PREPARAÇÃO FÍSICA - AVALIAÇÕES		PREPARAÇÃO FÍSICA - AVALIAÇÕES									
MODALIDADE/CATEGORIA: BASQUETEBOL SUB 14		MODALIDADE/CATEGORIA: BASQUETEBOL SUB 14									
AVALIADORES: LUCAS RODRIGUES / RAFAEL DE PAULA		AVALIADORES: LUCAS RODRIGUES / RAFAEL DE PAULA									
ATLETA	Data de Nasc	ANTROPOMETRIA			ATLETA	ANTROPOMETRIA		TESTE		SCM	YOYO TEST (m) FEV
		IDADE	ALTURA(cm) FEV	PESO FEV		% G	AGL. FEV	Melhor	MÉDIA FEV		
Alisson Moreira de Paula	02/10/2006	14	170	55,4	Alisson Moreira de Paula	4,05	5,34	34,1	1600		
Arthur Fonseca Araújo	14/05/2006	14	176	65,5	Arthur Fonseca Araújo	8,12	5,56	29,4	960		
Arthur Jorge Ferreira dos Santos	24/08/2006	14	183,5	84,1	Arthur Jorge Ferreira dos Santos	16,35	6,03	23,8	580		
Arthur Lanza Martins Rezende	28/09/2006	14	168,5	63,2	Arthur Lanza Martins Rezende	8,20	6,20	32,1	1380		
Athos Gabriel Simoes Pedrosa	16/01/2006	14	181	63,8	Athos Gabriel Simoes Pedrosa	7,05	6,16	26,3	980		
Augusto Rocha de Paula	20/08/2006	14	164	58,9	Augusto Rocha de Paula	11,51	6,37	29,0	700		
Diego Henrique Estevão da Silva	29/10/2006	14	181	65,5	Diego Henrique Estevão da Silva	4,50	5,68	32,1	1600		
Gabriel Souza Santiago de Faria	15/04/2006	14	167	50,7	Gabriel Souza Santiago de Faria	3,73	5,49	35,1	1840		
Ícaro José Gonçalves Campos	21/11/2006	14	174	72	Ícaro José Gonçalves Campos	13,75	6,19	20,7	920		
João Victor Gomes Alves	10/10/2006	13	169	58,1	João Victor Gomes Alves	6,74	5,87	31,5	1720		
Junio Henrique Pires Melo	21/12/2006	14	180	81,7	Junio Henrique Pires Melo	10,36	6,19	24,1	860		
Kaua Gabriel de Araujo Barroso	11/05/2006	14	161,5	47	Kaua Gabriel de Araujo Barroso	4,05	5,81	26,9	1560		
Kaike dos Santos Souza	08/06/2006	13	147	32	Kaike dos Santos Souza	3,08	5,72	33,3	1340		
Luiz Henrique Silveira Palhares	20/02/2006	13	185	79,8	Luiz Henrique Silveira Palhares	12,08	5,81	22,6	660		
Marco Antonio Silveira Schultz dos santos	27/03/2006		166	81,9	Marco Antonio Silveira Schultz dos santos	25,15	7,15	17,6	200		
Mateus Ferreira Cunha	11/11/2006		189	82,1	Mateus Ferreira Cunha	12,93	6,23	27,7	860		
Miguel dos Santos Gonçalves de Meira	01/08/2006		175	56,3	Miguel dos Santos Gonçalves de Meira	3,00	5,31	36,9	1440		
Thiago Salomão da Silva	06/10/2006	13	169	64,7	Thiago Salomão da Silva	10,72	6,13	27,5	540		
DP	x	x	169,00	14,49	DP	5,69	0,44	28,37			
MÉDIA	x	x	172,58	64,68	MÉDIA	9,19	5,96				

(31) 3223-2611

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



**MACKENZIE**  
ESPORTE CLUBE

WWW.MACKENZIEBH.COM.BR

MACKENZIE ESPORTE CLUBE										
PREPARAÇÃO FÍSICA - AVALIAÇÕES										
MODALIDADE/CATEGORIA: BASQUETEBOL SUB 15										
AVALIADORES: LUCAS RODRIGUES / RAFAEL DE PAULA										
ATLETA	Data de Nasc.	ALTURA FEV	PESO(KG) FEV	% G FEV	TESTE T AGL. FEV	SALTO CM		SALTO AGACH.		YOYO TEST (m) FEV
						MÉDIA FEV	MÉDIA FEV	MÉDIA FEV	MÉDIA FEV	
Alexandre Santos Alcici Curi	12/08/2005	195	71,1	4,10	6,43	23,77	22,57	380		
Davi Henrique Teixeira de Souza	29/05/2005	171,5	62,9	5,20	5,43	24,67	22,57	1060		
Eduardo Fernando de Jesus	16/03/2005	197,5	94,4	11,20	6,99	24,27	22,27	1160		
Felipe Cunha Lindemberg Vargas	18/04/2005	190	75,8	10,30	6,11	28,80	25,47	800		
Henrique Augusto Moreira Rodrigues	08/04/2005	188	60,2	11,20	6,92	28,80	25,47	440		
João Milton R Campolina dos Santos	13/12/2005	181	72,2	7,30	5,71	36,37	34,20	1760		
Jonathan Bragança Uilian	23/06/2005	174,5	85,8	6,50	5,81	30,00	27,17	1740		
Joshua Tavares de Sousa e Silva	16/05/2005	178,5	57,2	12,40	5,31	35,77	34,10	2360		
Lucas De Freitas Batista Mendes	08/01/2005	174	63,4	8,20	5,66	40,97	37,53	2280		
Lucas Jose Vasconcelos Contijo	25/02/2005	181,5	79,6	4,20	6,22	26,00	25,17	600		
Pedro Bottrel Pinho de Brito	14/07/2019	179,5	57,8	5,10	5,44	26,63	22,33	1940		
Pedro Ferrari Fuscaldi	22/05/2005	175	58,2	5,90	5,59	28,67	23,27	2080		
Pedro Marinho de Lara Resende	19/03/2005	179	68,2	8,40	6,1	29,73	29,13	1380		
Theo Barbosa Pereira	07/12/2005	167,5	58,6	9,20	5,72	28,60	24,30	2000		
Victor Lellis Amarel Lima	13/09/2005	177	56,2	5,40	5,4	34,10	32,10	2280		
DP		8,56	68,11	7,64	5,92	29,81	27,18	1484,00		
MÉDIA		180,63	68,11	7,64	5,92	29,81	27,18	699,97		

005398

(31) 3223-2611

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



**MACKENZIE**  
ESPORTE CLUBE

WWW.MACKENZIEBH.COM.BR

MACKENZIE ESPORTE CLUBE		MACKENZIE ESPORTE CLUBE									
PREPARAÇÃO FÍSICA - AVALIAÇÕES		PREPARAÇÃO FÍSICA - AVALIAÇÕES									
MODALIDADE/CATEGORIA: BASQUETEBOL SUB 16		MODALIDADE/CATEGORIA: BASQUETEBOL SUB 16									
AVALIADORES: LUCAS RODRIGUES / RAFAEL DE PAULA		AVALIADORES: LUCAS RODRIGUES / RAFAEL DE PAULA									
ATLETA	Data de Nasc.	ANTROPOMETRIA			ATLETA	TESTE AGI FEV	SALTO CMOV FEV	SALTO AGACH FEV	YOYO TEST (m) FEV		
		ALTURA (cm) FEV	PESO (Kg) FEV	% G FEV							
Arthur Da silva Oliveira	05/03/2004	200	101.2	9,196285	Arthur Da silva Oliveira	5.69	28,53	25,50	1480		
Arthur Rodrigues Da Silva	09/04/2004	190	93.6	7,293592	Arthur Rodrigues Da Silva	5.84	33,43	32,37	1080		
Bryan Leandro Dos Santos	08/12/2004	191	113.5	22,14916	Bryan Leandro Dos Santos	6.30	18,00	21,67	420		
Cauã Martins de Paula	24/02/2004	191	75.1	5,095815	Cauã Martins de Paula	5.64	34,37	33,13	1780		
Diego Henrique Martins Barbosa	01/12/2004	183	97.7	16,66598	Diego Henrique Martins Barbosa	5.78	38,03	38,05	680		
Eduardo Júnior de Sousa	30/03/2004	183	74	6,046219	Eduardo Júnior de Sousa	5.55	38,57	36,37	2160		
Felipe Da Silva Nunes Paulino	20/07/2004	189	81.2	9,34602	Felipe Da Silva Nunes Paulino	5.74	30,90	30,60	2500		
Gustavo Vitor Boaventura Gomes	19/09/2004	203	104.8	17,30554	Gustavo Vitor Boaventura Gomes	6.59	22,90	17,77	480		
Ícaro Martins Almeida Silva	05/08/2004	180	60.4	6,203387	Ícaro Martins Almeida Silva	5.41	31,57	28,10	2040		
João Pedro Cabral Faria	02/03/2004	174	67.3	6,672761	João Pedro Cabral Faria	5.74	30,00	25,23	1180		
Marco Thúlio de Freitas Peixoto	19/02/2004	194	90.5	11,40293	Marco Thúlio de Freitas Peixoto	6.09	26,13	25,30	440		
Marcos Aurélio Vieira Filho	15/08/2004	200	101.2	9,196285	Marcos Aurélio Vieira Filho	5.69	28,53	25,50	1480		
Miguel Queiroz Silva	10/11/2004	200	97.6	14,14238	Miguel Queiroz Silva	5.95	28,81	25,97	940		
Tello Magalhaes Trapiello	03/12/2004	173	72.1	13,66166	Tello Magalhaes Trapiello	5.80	25,83	20,13	1080		
Thiago Victor Dos Santos e Silva	06/10/2004	180	75.8	7,832091	Thiago Victor Dos Santos e Silva	5.53	36,10	35,23	1560		
Victor Hugo Brito Santos	16/12/2004	175	69.2	6,4	Victor Hugo Brito Santos	6,3	29,30	27,10	1400		
Vitor Braga Poiaret Martins	21/11/2004	179	74.1	8,1	Vitor Braga Poiaret Martins	6,1	32,10	29,40	980		
DP	x	187,35	72,43	4,81	DP	0,14	5,44	28,08	1275,29		
MÉDIA	x	187,35	72,43	10,39	MÉDIA	6,20	30,30	5,68	612,56		

(31) 3223-2611

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



**MACKENZIE**  
ESPORTE CLUBE

WWW.MACKENZIEBH.COM.BR

MACKENZIE ESPORTE CLUBE				
PREPARAÇÃO FÍSICA - AVALIAÇÕES ABRIL 2021				
MODALIDADE/CATEGORIA: BASQUETEBOL SUB 12				
AVALIADORES: LUCAS RODRIGUES / RAFAEL DE PAULA				
ATLETA	ANTROPOMETRIA			
	IDADE	ALTURA (cm)	PESO(kg)	% G
Abel estevão Cardoso	12/04/2009	160,5	61	9,3
Davi crysthian Santana Purcino	17/02/2010	157	53,5	8,1
Davi Emanuel Ribeiro De Souza	10/10/2009	173	58,2	6,9
Erick Henrique Pereira Peixoto	15/01/2010	156	53,1	7,1
Estevão Nunes Da Silva	17/05/2010	145	41,2	6,3
Gabriel Pereira de Jesus	15/10/2009	145	41,2	6,8
Gael Barbosa pereira	16/02/2011	143	41	5,2
Halley Cristof Correia de Sousa	14/04/2009	156	44,3	5,9
Miguel Kenupp Prestes	14/09/2010	162	54,1	11,5
Pietro Dos Santos Rodrigues	08/08/2009	164	53,5	7,2
Rafael Gallo Borges	02/04/2009	161	62	9,1
DP		9,18	7,97	1,80
MÉDIA		156,59	51,19	7,58

005400

(31) 3223-2611

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



**MACKENZIE**  
ESPORTE CLUBE

WWW.MACKENZIEBH.COM.BR

MACKENZIE ESPORTE CLUBE						
PREPARAÇÃO FÍSICA - AVALIAÇÕES ABRIL 2021						
MODALIDADE/CATEGORIA: BASQUETEBOL SUB 13						
AVALIADORES: LUCAS RODRIGUES / RAFAEL DE PAULA						
ATLETA	Data de Nasc.	ANTROPOMETRIA				
		IDADE	ALTURA(cm) FEV	PESO(Kg) FEV	% G FEV	
Arthur Guilherme Caetano Rocha	06/03/2008	13	168	53,7	6,2	
Arthur Roque Martins Mendes	21/01/2008	13	160	62,5	12	
Bernardo Martins Da Costa Teixeira	19/01/2008	13	164	54,6	10,1	
Bernardo Nunes Da Silva	16/04/2008	13	171,5	54,1	6,9	
Daniel Alves De Almeida Celestino	19/02/2008	13	168	54	7,8	
Felipe Scarponi Magalhães	20/05/2008	12	166,5	59,3	7,3	
Kayque Carvalho de Souza Teixeira	12/04/2008	13	179	70	10,1	
Leo Kauã Diniz Santos	11/11/2008	12	149,5	47,9	6,5	
João Freire Villela	09/02/2008	13	156	44,3	5,9	
Marco Aurélio Dos Santos Vieira	21/11/2008	12	162	54,1	11,5	
Marco Túlio Oliveira Dias	06/02/2008	13	164	58,1	10,2	
Miguel Bruno Garcia Biagini	26/04/2008	12	179	65,1	6,9	
Petterson Philipe sousa Da Cruz	23/02/2008	13	172	60,2	9,4	
Victor Gabriel Barbosa Cardoso dos Santos	06/02/2008	13	168	52,1	5,2	
Victor Ferreira Ribas	29/03/2008	13	172	57,6	5,1	
Yuri Alisson Almeida Oliveira	21/06/2008	12	155	56,3	7,9	
DP			8,19	6,27	2,20	
MÉDIA			165,91	56,49	8,06	

105401

(31) 3223-2611

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



**MACKENZIE**  
ESPORTE CLUBE

WWW.MACKENZIEBH.COM.BR

MACKENZIE ESPORTE CLUBE		MACKENZIE ESPORTE CLUBE							
PREPARAÇÃO FÍSICA – AVALIAÇÕES ABRIL 2021		PREPARAÇÃO FÍSICA – AVALIAÇÕES ABRIL 2021							
MODALIDADE/CATEGORIA: BASQUETEBOL SUB 14		MODALIDADE/CATEGORIA: BASQUETEBOL SUB 14							
AVALIADORES: LUCAS RODRIGUES / RAFAEL DE PAULA		AVALIADORES: LUCAS RODRIGUES / RAFAEL DE PAULA							
ATLETA	Data de Nasc	ANTROPOMETRIA		ATLETA	TESTE AGL.	SCM	YOYO TEST (m)		
		IDADE	ALTURA(cm)					PESO	% G
Antonny Thiago Silva Neri	20/04/2007	14	170	53	Antonny Thiago Silva Neri	7	5,81	26,9	1560
Arthur Uislei Assis Gonçalves	13/05/2007	13	176	65,5	Arthur Uislei Assis Gonçalves	8,12	5,72	33,3	1340
Caio Emilio Souza Andrade	05/06/2007	13	161	63	Caio Emilio Souza Andrade	12	5,81	22,6	660
Eduardo Ferreira Dos Santos	02/06/2007	13	164	50	Eduardo Ferreira Dos Santos	4,4	7,15	17,6	200
João Gabriel Silva Moraes	26/02/2007	14	181	63,8	João Gabriel Silva Moraes	7,05	6,23	27,7	860
João Marcelo Brumano Nogueira	27/06/2007	13	166,5	61	João Marcelo Brumano Nogueira	7,8	6,37	29	700
João Vitor Magalhães	21/01/2007	14	179	70	João Vitor Magalhães	10	5,34	34,1	1600
Juan Eugênio Ramos Silva	01/02/2021	14	176	65,5	Juan Eugênio Ramos Silva	8,12	5,56	29,4	960
Julio César Silveira Schultz dos Santos	31/03/2007	14	149,5	47,9	Julio César Silveira Schultz dos Santos	4,8	6,03	23,8	580
Lucas Ronaldo De Jesus Pereira	23/04/2007	13	168,5	63,2	Lucas Ronaldo De Jesus Pereira	8,2	6,2	32,1	1380
Luiz Henrique De Oliveira	09/10/2007	13	156	52,1	Luiz Henrique De Oliveira	7	6,16	26,3	980
Miguel Carvalho Silveira Alves	19/01/2007	14	157	54,6	Miguel Carvalho Silveira Alves	5,2	6,37	29	700
Nathan Lucas Silva Teixeira	09/11/2007	13	172	60,2	Nathan Lucas Silva Teixeira	9	5,49	35,1	1840
Nathan Xavier Machado Menezes	28/04/2007	13	174	72	Nathan Xavier Machado Menezes	13,75	6,19	20,7	920
Paulo Henrique Rocha Silva	09/10/2007	13	168	52,1	Paulo Henrique Rocha Silva	6,74	5,87	31,5	1720
Rafael Antonio Dos Santos e Silva	01/10/2007	13	164	48	Rafael Antonio Dos Santos e Silva	6	6,19	24,1	860
Raphael Nascimento de Souza Fonseca	28/06/2007	13	179	72	Raphael Nascimento de Souza Fonseca	10,3	5,34	34,1	1600
Rodrigo Drummond Guimarães	04/01/2007	14	163,5	71	Rodrigo Drummond Guimarães	11,5	5,56	29,4	960
Salomão Rosa Franco	26/03/2007	14	185	79,8	Salomão Rosa Franco	12,08	6,03	23,8	580
Thiago Henrique Braga Campos	09/09/2007	13	166	81,9	Thiago Henrique Braga Campos	25,15	6,2	32,1	1380
Thiago Tartoni Dos Reis	21/01/2007	14	165,5	48	Thiago Tartoni Dos Reis	5	6,16	26,3	980
Tomas Bueno Antunes	26/02/2007	14	171	56	Tomas Bueno Antunes	5,2	5,31	36,9	1440
Warlan Demetrio Florindo Ferreira	07/08/2007	13	171	57	Warlan Demetrio Florindo Ferreira	5,8	6,13	27,5	540
DP	x	x	8,55	10,24	DP	4,43	0,43	4,90	443,49
MÉDIA	x	x	168,85	61,11	MÉDIA	8,70	5,97	28,40	1058,26

• 005402

(31) 3223-2611

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