

RELATORIO DE TREINO MES DE FEVEREIRO DE 2025 CATEGORIAS 09 A 15 ANOS							
02- 02 a 08-02	DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABÁDO
MATUTINO 08 AS 10 HS	FOLGA	TREINO RECUPERAÇÃO - PASSE COM DOMÍNIO	FOLGA	TREINO FISICO	TREINO FISICO	TREINO COLETIVO	JOGO TREINO
VESPERTINO 14 AS 16 HS	FOLGA	TREINO REGENERATIVO	FOLGA	TECNICO-FINALIZAÇÃO	RECREATIVO	COLETIVO-DEFESA	JOGO TREINO
09-02 a 15-02							
MATUTINO 08 AS 10 HS	FOLGA	TREINO FISICO	DISTANCIA ACELERAÇÃO	MUDACNÇA DE DIREÇÃO	TREINO FORÇA	TREINO AEROBICO	JOGO TREINO
VESPERTINO 14 AS 16 HS	FOLGA	TREINO FISICO	DISTANCIA ACELERAÇÃO	MUDANÇA DE DIREÇÃO	TREINO FORÇA	TREINO AEROBICO	JOGO TREINO
16-02 a 22-02							
MATUTINO 08 AS 10 HS	FOLGA	CONTROLE DE BOLA	MUDANÇA DE DIREÇÃO	TREINO COLETIVO	TREINO TATICO	TREINO TECNICO	FOLGA
VESPERTINO 14 AS 16 HS	FOLGA	CONTROLE DE BOLA	MUDANCA DE DIREÇÃO	TREINO COLETIVO	TREINO TATICO	TREINO TECNICO	FOLGA
23-02 a 01-03							
MATUTINO 08 AS 10 HS	FOLGA	TREINO AGILIDADE	TREINO FLEXIBILIDADE	VELOCIDADE DE REAÇÃO	COBERTURA OFENSIVA	TREINO COLETIVO	JOGO TREINO
VESPERTINO 14 AS 16 HS	FOLGA	TRINO AGILIDADE	TREINO FLEXIBILIDADE	VELOCIDADE DE REAÇÃO	COBERTURA OFENSIVA	TREINO COLETIVO	JOGO TREINO

RELATORIO DE TREINO MÊS DE MARÇO DE 2025 CATEGORIAS DE 09 A 15 ANOS							
02-03 A 08-03	DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABÁDO
MATUTINO8 AS 10 HS	FOLGA	TREINO RECUPERAÇÃO - PASSE COM DOMÍNIO	FOLGA	MINI COLETIVO	FOLGA	COLETIVO APRONTO	JOGO AMISTOSO
VESPERTINO 14 AS 16 HS	FOLGA	TREINO RECUPERAÇÃO - PASSE COM DOMÍNIO	FOLGA	MINI COLETIVO	FOLGA	COLETIVO APRONTO	JOGO AMISTOSO
09-03 A 15-03							
MATUTINO 8 AS 10 HS	FOLGA	TREINO TECNICO	FOLGA	TREINO TATICO	FOLGA	COLETIVO REDUZIDO	FOLGA
VESPERTINO 14 AS 16 HS	FOLGA	TREINO TECNICO	FOLGA	TREINO TATICO	FOLGA	COLETIVO REDUZIDO	FOLGA
16-03 A 22-03							
MATUTINO8 AS 10 HS	FOLGA	TREINO FLEXIBILIDADE	FOLGA	TREINO DE FORÇA	FOLGA	RECREAÇÃO	JOGO TREINO
VESPERTINO14 AS 16 HS	FOLGA	TREINO FLEXIBILIDADE	FOLGA	TREINO DE FORÇA	FOLGA	RECREAÇÃO	JOGO TREINO
23-03 A 29-03							
MATUTINO 8 AS 10 HS	FOLGA	TREINO AGILIDADE	FOLGA	TREINO DE FORÇA	FOLGA	COLETIVO APRONTO	JOGO COPA GAZETINHA
VESPERTINO 14 AS 16 HS	FOLGA	TREINO AGILIDADE	FOLGA	TREINO DE FORÇA	FOLGA	COLETIVO APRONTO	JOGO COPA GAZETINHA

RELATORIO DE TREINO DO MÊS DE ABRIL DE 2025 CATEGORIAS 09 A 15 ANOS							
01-04 A 05-04	DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABÁDO
Matutino	FOLGA	TREINO RECUPERAÇÃO - PASSE COM DOMÍNIO	FOLGA	DESARME	FOLGA	ORIENTAÇÃO DEFENCIVA	JOGO COPA A GAZETINHA
Vespertino	FOLGA	TREINO RECUPERAÇÃO - PASSE COM DOMÍNIO	FOLGA	DESARME	FOLGA	ORIENTAÇÃO DEFENCIVA	JOGO COPA A GAZETINHA
06-04 A 12-04							
Matutino	FOLGA	EQUILIBRIO EMOCIONAL	FOLGA	DRIBLE	FOLGA	ORIENTAÇÃO OFENCIVA	JOGO COPA A GAZETINHA
Vespertino	FOLGA	EQUILIBRIO EMOCIONAL	FOLGA	DRIBLE	FOLGA	ORIENTAÇÃO OFENCIVA	JOGO COPA A GAZETINHA
13-04 A 19-04							
Matutino	FOLGA	REGENERATIVO	FOLGA	RETORNO DEFENCIVO	FOLGA	TTREINO VELOCIDADE	JOGO COPA A GAZETINHA
Vespertino	FOLGA	REGENERATIVO	FOLGA	RETORNO DEFENCIVO	FOLGA	TTREINO VELOCIDADE	JOGO COPA A GAZETINHA
20-04 A 26-04							
Matutino	FOLGA	RESENHA POS JOGO	FOLGA	COBERTURA OFENSIVA	FOLGA	MOBOLIDADE	JOGO COPA A GAZETINHA
Vespertino	FOLGA	RESENHA POS JOGO	FOLGA	COBERTURA OFENSIVA	FOLGA	MOBOLIDADE	JOGO COPA A GAZETINHA

RELATORIO DE TREINO DO MEL DE MAIO 2025 CATEGORIAS DE 09 A 15 ANOS							
04-05 A 10-05	DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABÁDO
Matutino	FOLGA	TREINO RECUPERAÇÃO - PASSE COM DOMÍNIO	FOLGA	COBERTURA DEFENSIVA	FOLGA	COLETIVO APRONTO	JOGOGAZETINHA 2025
Vespertino	FOLGA	TREINO RECUPERAÇÃO - PASSE COM DOMÍNIO	FOLGA	COBERTURA DEFENSIVA	FOLGA	COLETIVO APRONTO	JOGOGAZETINHA 2025
11-05 A 17-05							
Matutino	FOLGA	REGENERATIVO	FOLGA	COBERTURA OFENSIVA	FOLGA	TREINO RECREATICO	JOGOGAZETINHA 2025
Vespertino	FOLGA	REGENERATIVO	FOLGA	COBERTURA OFENSIVA	FOLGA	TREINO RECREATICO	JOGOGAZETINHA 2025
18-05 A 24-05							
Matutino	FOLGA	VELOCIDADE DE REAÇÃO	FOLGA	VELOCIDADE DESLOCAMENTO	FOLGA	LATERALIDADE COM BOLA	JOGOGAZETINHA 2025
Vespertino	FOLGA	VELOCIDADE DE REAÇÃO	FOLGA	VELOCIDADE DESLOCAMENTO	FOLGA	LATERALIDADE COM BOLA	JOGOGAZETINHA 2025
25-05 A 31-05							
Matutino	FOLGA	TREINO AGILIDADE	FOLGA	COORDENAÇÃO	FOLGA	TREINO MOBILIDADE	JOGOGAZETINHA 2025
Vespertino	FOLGA	TREINO AGILIDADE	FOLGA	COORDENAÇÃO	FOLGA	TREINO MOBILIDADE	JOGOGAZETINHA 2025

RELATORIO DE TREINO DO MÊS DE JUNHO 2025 CATEGORIAS DE 09 A 15 ANOS							
01-06 A 07-06	DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABÁDO
Matutino	FOLGA	TREINO RECUPERAÇÃO - PASSE COM DOMINÍO	FOLGA	COLETIVO REDUZIDO	FOLGA	COLETIVO APRONTO	JOGO MUNICIPAL
Vespertino	FOLGA	TREINO RECUPERAÇÃO - PASSE COM DOMINÍO	FOLGA	COLETIVO REDUZIDO	FOLGA	COLETIVO APRONTO	JOGO MUNICIPAL
08-06 A 14-06							
Matutino	FOLGA	TREINO ATAQUE	FOLGA	TREINO DEFESA	FOLGA	COLETIVO APRONTO	JOGO MUNICIPAL
Vespertino	FOLGA	TREINO ATAQUE	FOLGA	TREINO DEFESA	FOLGA	COLETIVO APRONTO	JOGO MUNICIPAL
15-06 A 21-06							
Matutino	FOLGA	TREINO VELOCIDADE	FOLGA	TREINO DE FORÇA	FOLGA	TREINO RECREAÇÃO	JOGO MUNICIPAL
Vespertino	FOLGA	TREINO VELOCIDADE	FOLGA	TREINO DE FORÇA	FOLGA	TREINO RECREAÇÃO	JOGO MUNICIPAL
22-06 A 28-06							
Matutino	FOLGA	TREINO TATICO-TECNICO	FOLGA	TREINO TATICO-TECNICO	FOLGA	TREINO COLETIVO	JOGO MUNICIPAL
Vespertino	FOLGA	TREINO TATTIC-TECNICO	FOLGA	TREINO TATICO TECNICO	FOLGA	TREINO COLETIVO	JOGO MUNICIPAL

