



CENTRO DE ALTO RENDIMENTO
ACADEMIA

METODOLOGIA DE TREINO



CAR - ACADEMIA

SEMANA TIPO

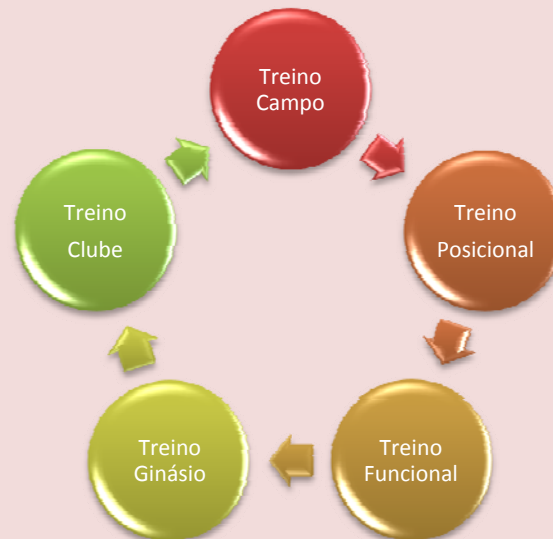
| HORAS / DIAS | 2ª FEIRA | | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA | SABADO | DOMINGO |
|----------------|-----------------|-----------------------------------|---|-----------------|-----------------------------------|---|--|------------------|------------------|
| 07H00 09H30 | | | TREINO FÍSICO (GINÁSIO) | | | TREINO FÍSICO (GINÁSIO) | DESCANSO DIA DE COMPENSAÇÃO DOS TREINOS FÍSICOS (GINÁSIO) | JOGOS NOS CLUBES | JOGOS NOS CLUBES |
| 12H30 14H30 | | | TREINO FÍSICO (GINÁSIO) | | | TREINO FÍSICO (GINÁSIO) | | | |
| 18H00 20H00 | TREINO DE CAMPO | | 17H30 20H00 TREINO FÍSICO (GINÁSIO) | TREINO DE CAMPO | | 17H30 20H00 TREINO FÍSICO (GINÁSIO) | | | |
| | 45 m | TREINO FÍSICO | | 45 m | TREINO TÉCNICO ESPECIFICO E GERAL | | | | |
| | 60 m | TREINO TÉCNICO ESPECIFICO E GERAL | | 60 m | TREINO TÁCTICO | | | | |

Funcionamento



Jogadores sub.17 a sub.19

Modelo:



Treino Tipo segunda-feira



| Tempo | Descrição |
|-------|---|
| 30' | <pre>graph TD; Evasão((Evasão)) --> Passe((Passe)); Passe --> Contacto((Contacto)); Contacto --> Evasão;</pre> |
| 30' | Tema |
| 60' | Treino de força funcional |

Treino Tipo quarta-feira



| Tempo | Descrição |
|-------|--|
| 60' | Ginásio ¾ ou avançados (alternado) |
| 60' | ¾ Técnica geral + Jogo ao pé |
| 60' | Avançados Formação ordenada + Alinhamento + Recepção de P.S. |