



Associação de Andebol de Setúbal - CENTRO REGIONAL DE TREINO
FORMAÇÃO DE TREINADORES

Sessão n.º 15
Data: seg. 12.02.07
Tempo total : 1h50'

Objectivos: Dar continuidade ao trabalho desenvolvido aproveitando a participação do Treinador da Selecção Nacional de Juniores A, presente no âmbito do Seminário de Formação de Treinadores da AAS.

Pav. ES Alfredo Reis Silveira
(Torre da Marinha)

Exercício	Esquemas	Informação / Observações
<p>- Apresentação dos objectivos da sessão.</p> <p>-AQUECIMENTO:</p> <p>- Mobilização articular;</p> <p>- Individual sem bola;</p> <p>- Bola p/2, passe frente a frente;</p> <p>- Apanhada c/ bola (quem tem a bola não pode ser apanhado);</p> <p>- Jogos dos 10 passes;</p>	<p>No centro do terreno;</p> <p>Ao longo do campo</p> <p>½ Campo;</p> <p>½ Campo de Basket;</p>	<p>5 (20h</p> <p>10</p> <p>20 (20h30'</p>
<p>PARTE PRINCIPAL:</p> <p>Plano de Treino de Prof. Luís Monteiro em anexo;</p>		<p>(21h30'</p>
<p>RETORNO À CALMA / Trabalho de Força (braços e tronco):</p> <p>- Abdominais;</p> <p>- Flexões de braços;</p> <p>- Lombares;</p> <p>- Trícipes (no banco sueco).</p> <p>- Alongamentos e reflexão conjunta da sessão;</p> <p>- Saudação em Grupo.</p>	<p>Fora do 40 x 20:</p> <p>- 5 x 12 repetições;</p> <p>- 3 x 12;</p> <p>- =</p> <p>- =</p>	<p>15 (21h45m</p> <p>TEMPO TOTAL DE TREINO: 110'</p>

