



Categoria: Profissional

Período: 02/07/18 à 08/07/18

		Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
		02/07/2018	03/07/2018	04/07/2018	05/07/2018	06/07/2018	07/07/2018	08/07/2018
MANHÃ	HORA	07:30	08:00	07:30	07:30	07:30		
	LOCAL							
	ATIVIDADE	07:30 SAÍDA P/ TREINO 08:30 TREINO CAMPUS JK	08:00 SAÍDA P/ TREINO 09:00 TREINO CAMPUS JK	07:30 SAÍDA P/ TREINO 08:30 TREINO CAMPUS JK	07:30 SAÍDA P/ TREINO 08:30 TREINO CT DISTRITO	07:30 SAÍDA P/ TREINO 08:30 TREINO LOCAL À DEFINIR	JOGO À DEFINIR	LIVRE
	OBS:	FINALIZAÇÕES / BOLA ARÉA / INVERSÃO / CRUZAMENTOS	PEQUENOS JOGOS	JOGOS MÉDIOS / VELOCIDADE	TREINO TÁTICO (TRANSIÇÃO DE DEFESA)	TREINO TÁTICO / BOLA PARADA		
TARDE	HORA	15:00		15:00				
	LOCAL							
	ATIVIDADE	15:00 SAÍDA P/ TREINO 16:00 TREINO CAMPUS JK	DESCANSO	15:00 SAÍDA P/ TREINO 16:00 TREINO CAMPUS JK	DESCANSO	15:00 SAÍDA P/ TREINO 16:00 TREINO CAMPUS JK	LIVRE	LIVRE
	OBS:	FÍSICO / ACADEMIA / CORE		ACADEMIA / CORE / TRANSIÇÃO		FÍSICO / ACADEMIA / CORE		

MARCUS MILAGRE
TREINADOR

BENTINHO
TÉCNICO

AUX. RODRIGO CRUZ PREP.
FÍSICO

DENILSON
PREP. GOLEIROS

EDUARDO MARINHO
SUPERVISOR

OBS: TODOS OS DIAS; ALMOÇO ÀS 12:00, JANTAR ÀS 19:00 e LANCHE AS 21:30. PROGRAMAÇÃO SUJEITA A ALTERAÇÃO