



**Categoria: Profissional**

**Período: 09/07/2018 À 15/07/2018**

**ALTERAÇÃO NA QUINTA-FEIRA**

|              |           | Segunda-Feira   | Terça-Feira                           | Quarta-Feira  | Quinta-Feira                                    | Sexta-Feira   | Sábado  | Domingo    |
|--------------|-----------|---|---------------------------------------|---|---|---|---|------------|
|              |           | 09/07/2018  | 10/07/2018                            | 11/07/2018  | 12/07/2018                                      | 13/07/2018  | 14/07/2018  | 15/07/2018 |
| <b>MANHÃ</b> | HORA      | <b>07:30</b>  | <b>08:00</b>                          | <b>07:30</b>  | <b>07:30</b>                                    | <b>08:00</b>  |   |            |
|              | LOCAL     |   |                                       |   |   |   |   |            |
|              | ATIVIDADE | 07:30 SAÍDA P/<br>TREINO<br>CAMPUS JK                   | 08:00 SAÍDA P/<br>TREINO<br>CAMPUS JK | 07:30 SAÍDA P/<br>TREINO<br>CAMPUS JK                 | 08:00 SAÍDA P/<br>TREINO<br>CAMPUS<br>UNIMONTES | 08:00 SAÍDA P/<br>TREINO<br>CT DISTRITO                     | LIVRE   | LIVRE      |
|              | OBS:      | FINALIZAÇÕES / BOLA<br>ARÉA / INVERSÃO /<br>CRUZAMENTOS | PEQUENOS<br>JOGOS                     | TRANSIÇÃO<br>OFENSIVA /<br>DEFENSIVA<br>VELO. INTENSA | TREINO<br>COLETIVO                              | TREINO TÁTICO /<br>DINA. / CAMPO<br>REDUZ. / BOLA<br>PARADA |   |            |
| <b>TARDE</b> | HORA      | <b>15:00</b>  |                                       | <b>15:00</b>  |   |   | <b>12:30</b>  |            |
|              | LOCAL     |   |                                       |   |   |   |   |            |
|              | ATIVIDADE | 15:00 SAÍDA P/<br>TREINO<br>CAMPUS JK                   | DESCANSO                              | 15:00 SAÍDA P/<br>TREINO<br>CAMPUS JK                 | DESCANSO  | DESCANSO  | JOGO TREINO<br>16:00 EM<br>JANAÚBA<br>SAÍDA ÀS<br>12:30 | LIVRE      |
|              | OBS:      | FÍSICO /<br>ACADEMIA /<br>CORE                          |                                       | ACADEMIA /<br>CORE /<br>TRANSIÇÃO                     |   |   | LANCHE ANTES<br>DO JOGO /<br>JANTAR APÓS O<br>JOGO      |            |

MARCO MILAGRES  
TREINADOR

BENTINHO /  
ALEXANDRE CARIBÉ  
AUX. TÉCNICO

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