

PERIODIZAÇÃO

Prof. Dr. Paulo Ricardo M. Nuñez
CREF 409 G/MS



2023

ESCOLA X CLUBE



AULA X TREINO

Planejamento
Anual

Planejamento
Mensal

Planejamento
Semanal

Planejamento
Diário

MACRO
CICLO

MESO
CICLO

MICRO
CICLO

SESSÃO
DIÁRIA



Algumas Pesquisas:

TACTICAL PERIODIZATION: MOURINHO'S BEST-KEPT SECRET?

By Juan Luis Delgado-Bordonau, Football Coach with ASPIRE Academy for Sports Excellence, Doha, Qatar
and Alberto Mendez-Villanueva, Sport Scientist and Football Fitness Coach with ASPIRE Academy for Sports Excellence, Doha, Qatar

TACTICAL PERIODIZATION: A NEW SOCCER TRAINING APPROACH

Revista Hórus, v.6, n.3, p.15-30.

CARACTERÍSTICAS DA PERIODIZAÇÃO EM ESPORTES COLETIVOS: UMA REVISÃO CRÍTICA

Marília Carla Paschoalino¹, Guilherme
Speretta²

PROPOSTA DE MODELOS DE PERIODIZAÇÃO DE TREINAMENTO PARA NÍVEIS DE APRENDIZADO EM GINÁSTICA OLÍMPICA FEMININA

Roberto Carlos Lacordia¹
Renato Miranda²
Estélio M. Dantas³

TURMAS DE TREINAMENTO ESPORTIVO NAS ESCOLAS – DEBATE SOBRE APLICAÇÕES E SIGNIFICADOS EM ESCOLAS DO INTERIOR PAULISTA.

Rodrigo Romero Faria Santos¹, Ricardo Dantas de Lucas¹, Luciana Moreira Motta¹,
Maria Georgina Marques Tonello¹.

Coleção Pesquisa em Educação Física - Vol.7, nº 1 – 2008 - ISSN: 1981-4313

Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício ISSN 1981-9900 versão eletrônica

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício
www.ibpefex.com.br / www.rbpfex.com.br

MODELOS DE PERIODIZAÇÃO PARA OS ESPORTES

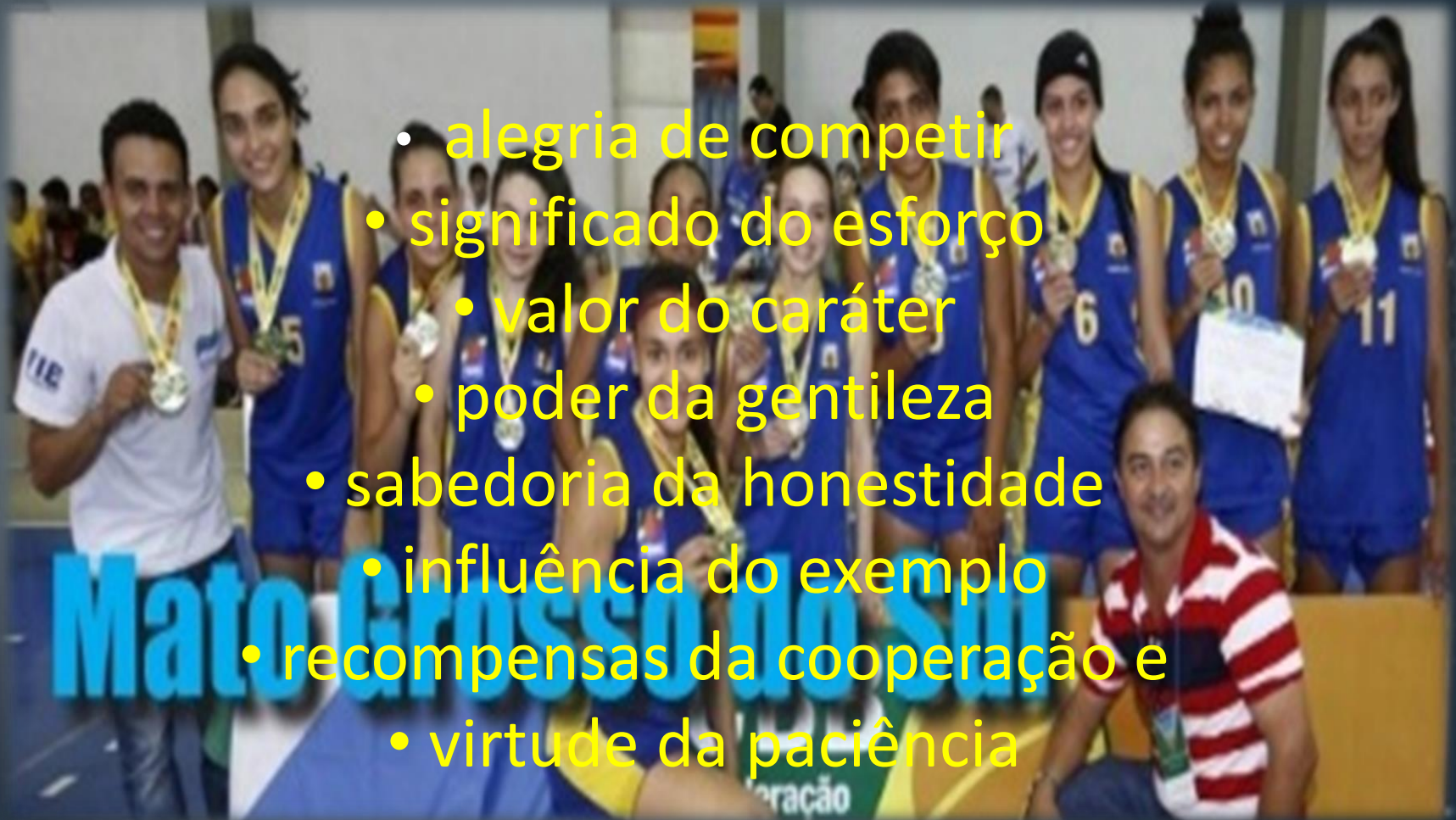
Nelson Kautzner Marques Junior¹



- ✓ TÉCNICO
- ✓ PROFESSOR
- ✓ COACH
- ✓ TREINADOR

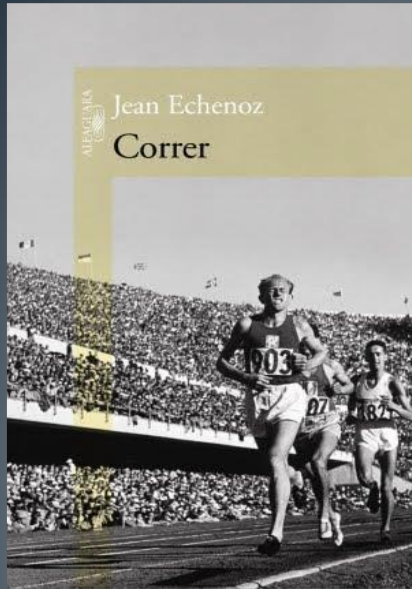


O técnico bem sucedido é aquele que transmite:

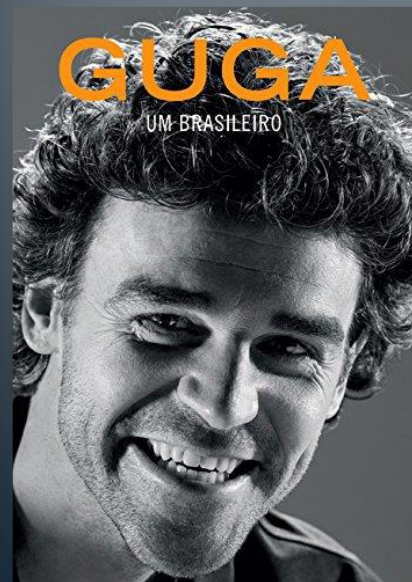
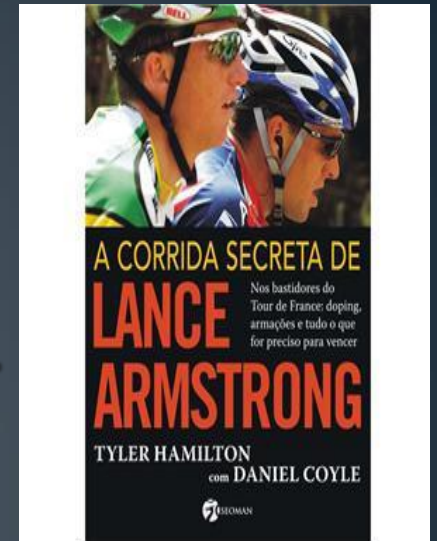


- alegria de competir
- significado do esforço
- valor do caráter
- poder da gentileza
- sabedoria da honestidade
- influência do exemplo
- recompensas da cooperação e
- virtude da paciência

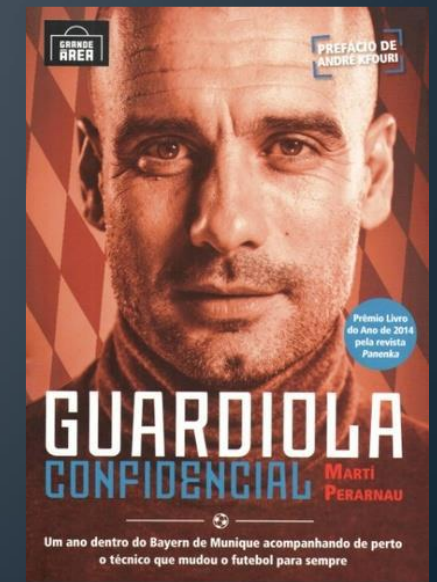
Conhecer o que há de novo pelo mundo:



- Internet.
- Assistir eventos diversos.
- Ler muito.



- Estudar MUITO.



**COMO ORGANIZAR ESSA TAL
DE PERIODIZAÇÃO NO MEU
TIME OU ATLETA
ESCOLAR??????**





ETAPAS DE ORGANIZAÇÃO DO TREINAMENTO ESPORTIVO PARA JOVENS ATLETAS A **LONGO PRAZO**



TLP



Diversos autores nacionais (GRECO; BENDA, 1998; GOMES, 2002; BARBANTI, 2005) e internacionais (ZAKHAROV, 1992; FILIN, 1996; WEINECK, 1999; MARTIN et al.² apud BÖHME, 2000; BOMPA, 2002; LONG TERM ATHLETE DEVELOPMENT, 2007) descreveram modelos de TLP que definem etapas e objetivos para o treinamento.



Com relação à divisão das etapas, alguns autores utilizam a idade cronológica (BOMPA, 2000; GRECO; BENDA, 1998; LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENT, 2007; WEINECK, 1999), em contrapartida, há autores que não estabelecem idades específicas, destacando que as características físicas, emocionais e maturacionais devem ser observadas (BARBANTI, 2005; ZAKHAROV, 1992).

Estrutura Temporal



INICIAÇÃO



PRODESC



Sistema de
Treinamento
Esportivo.

(GRECO,2005)

APERFEIÇOAMENTO



ALTO RENDIMENTO

Divisão do Treinamento na Preparação a Longo Prazo para os Esportes

Fases	Etapas	Tipo de preparação	Objetivos	Idades	Categoria
Preparação Básica	1ª etapa	Preparação Preliminar	Formação Básica	6/7 a 11/12 anos	Escolar e Mirim
	2ª etapa	Especialização Inicial	Formação Básica	13 a 14/15 anos	Infantil e Juvenil
Preparação Especializada	3ª etapa	Especialização Profunda	Formação e Rendimento	16 a 17/18 anos	Juvenil e Junior
	4ª etapa	Realização Máxima das Capacidades Desportivas	Rendimento Máximo	19 a 26/28 anos	Junior e Profissional
Longevidade Desportiva	5ª etapa	Longevidade Desportiva	Manutenção dos Resultados Máximos	Acima 28 anos	Profissional

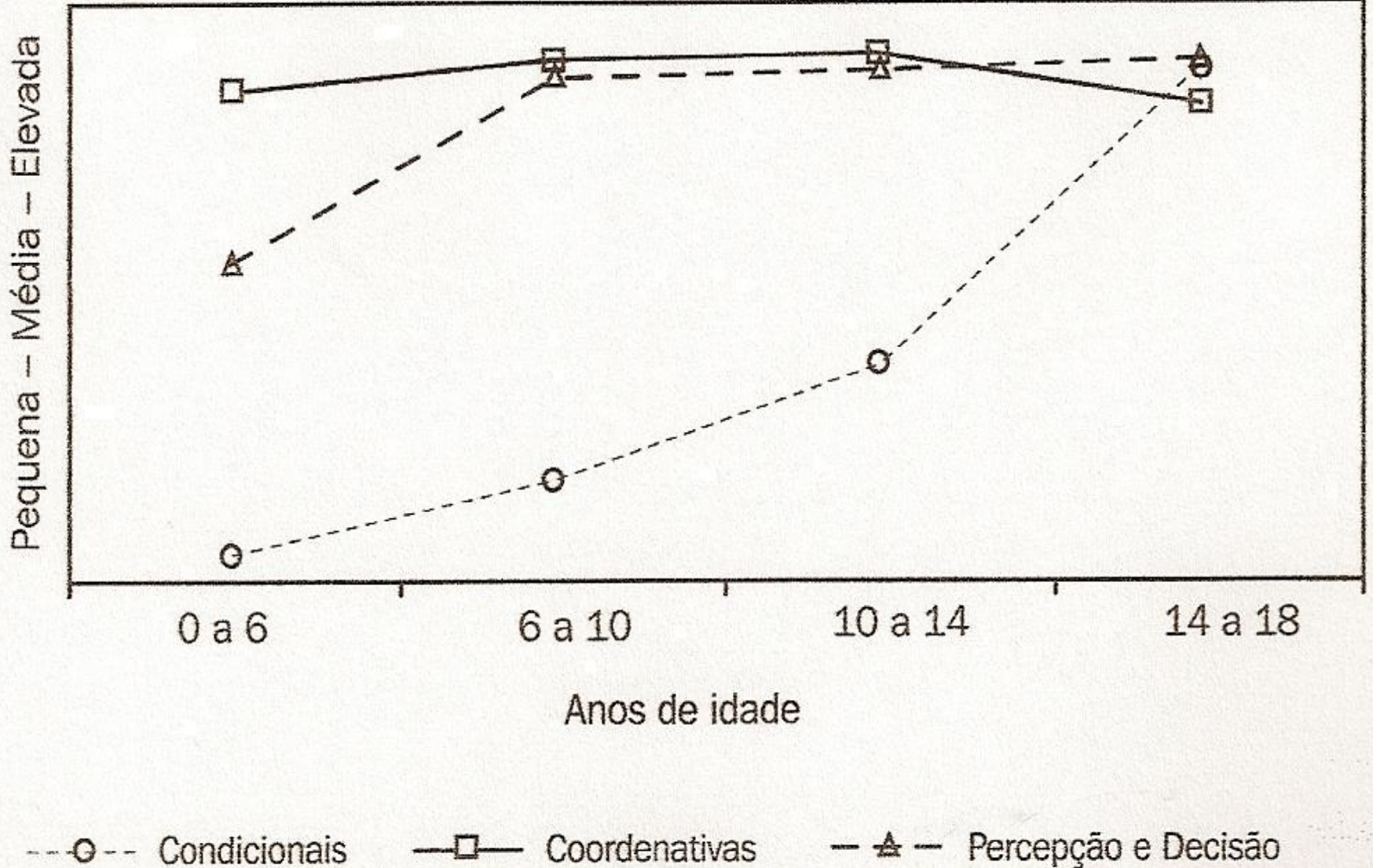
Quadro 1 – Padronização das etapas do TLP

ETAPAS	OBJETIVOS	IDADES
1-Formação Básica Geral	-desenvolver capacidades coordenativas; -melhorar o desempenho esportivo geral; -despertar o interesse por treinos e competições; -conhecer as modalidades esportivas para escolher;	6 a 9 anos
2-Treinamento Específico	-melhorar o desempenho esportivo específico, a longo prazo, dentro de uma modalidade; -aumentar gradativamente o treinamento até o alto nível; -estabilizar a motivação para o desempenho; -criar experiências bem sucedidas em competições de idade e desempenho semelhantes;	10 a 17 anos
Treinamento Básico	-melhorar o estado geral de desempenho; -desenvolver as técnicas específicas de uma modalidade esportiva; -experimentar cada método de treinamento; -despertar motivação para o desempenho no treinamento e na competição;	10-12 anos
Treinamento de Síntese	-melhorar desempenho específico da modalidade; -dominar as técnicas mais importantes; -conhecer os métodos de treinamento específicos do esporte; -estabilizar a motivação de desempenho; -disputar de forma bem sucedida competições de nível nacional na sua idade;	13-15 anos
Treinamento de Transição	-melhorar condicionamento; -domínio do repertório das técnicas da modalidade; -tolerar cargas de treinamento exigidas nos diferentes ciclos do planejamento; -disputar de forma bem sucedida competições nacionais e internacionais na sua idade; -alcançar altos desempenhos esportivos;	16-17 anos

3-Treinamento de Alto Nível	-alcançar o alto desempenho individual; -aumentar o volume e intensidade do treinamento; -variar os métodos e conteúdos específicos; -buscar a perfeição, estabilização e disponibilidade máxima da técnica esportiva; -melhorar/manter o mais alto desempenho pelo maior período de tempo possível;	a partir dos 18 anos
-----------------------------	--	----------------------

Fonte: Do autor (2014), adaptado de Bohme (2000) e Dantas (1995).

Sensibilidade ao Treinamento nas Diferentes Faixas Etárias.



1º PASSO:



PLANEJAMENTO?



**NÃO PLANEJAR É
PREPARAR O
CAMINHO PARA O
FRACASSO.**

O QUE É:

- "A planificação do treinamento desportivo é antes de tudo o resultado do pensamento do treinador" (Forteza, 1999).

PLANEJAMENTO INTEGRADO – Relação multidisciplinar



6 PASSOS

DO PLANEJAMENTO DO TREINAMENTO ESCOLAR

(Grosser e cols. apud WEINECK, 1999, p.49)

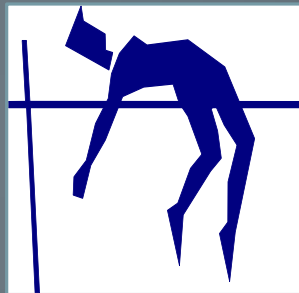
1. Análise Esportiva (familiarização com o esporte)

Sistema energético

Qualidades Físicas Intervenientes

Aspectos Técnicos

Aspectos Táticos



Análise da Modalidade:

Em relação ao Esforço:

Tempo de Jogo

Relação entre Esforço e Pausa

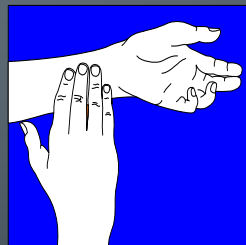
Número de Saltos

Metragem percorrida



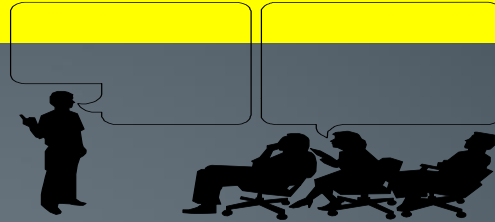
2. Avaliação do Estado de Desempenho e de Treinamento

Avaliação Diagnóstica (“ESTADO”)

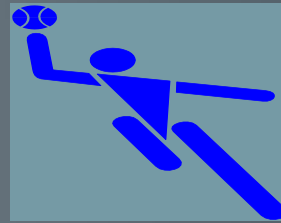


- Teste de Flexibilidade
- Teste de Agilidade
- Teste de velocidade
- Teste de Força
- Teste de RML

3. Estabelecimento dos Objetivos e Normas, **PERIODIZAÇÃO** do Treinamento e da Competição.



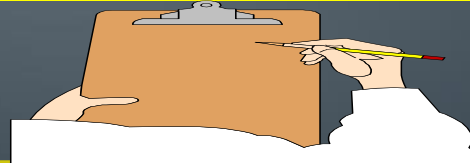
4. Execução de Treinamento e de Competições



5. Controle de Treinamento e de Competições



6. Reavaliação (comparação; correções)



Plano da Periodização

Objetivo: Traçar uma meta a longo prazo, utilizando metas a curto e médio prazo para controle do desempenho;

Impossível alcançar elevado **nível Físico, Técnico, Tático** sem **a preparação de anos** de treinamento progressivo.

Periodização



- ▣ Dividir a temporada de treinamento em etapas bem estabelecidas;
- ▣ Trabalhar conteúdos bem determinados
- ▣ Objetivo: Competição alvo

Tendência atual é que o **treinamento** deveria ser **estruturado** de **ciclo anual**, entretanto alguns autores defendem o **ciclo semestral** de treinamento.

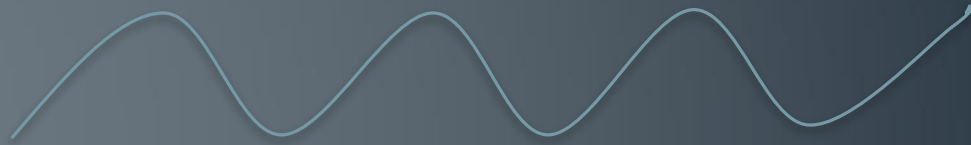


• **Conceito:** Processo que divide um ano completo de treinamento (**macrociclo**) em **pequenos e distintos períodos (micros e mesociclos)**, cada um com **alvos de desempenho** e desenvolvimento específicos.

Quais são os MODELOS de periodização?

- As mais utilizadas são:

- ONDULATÓRIA:



- LINEAR



Quais são os TIPOS de periodização?

- As mais utilizadas são:

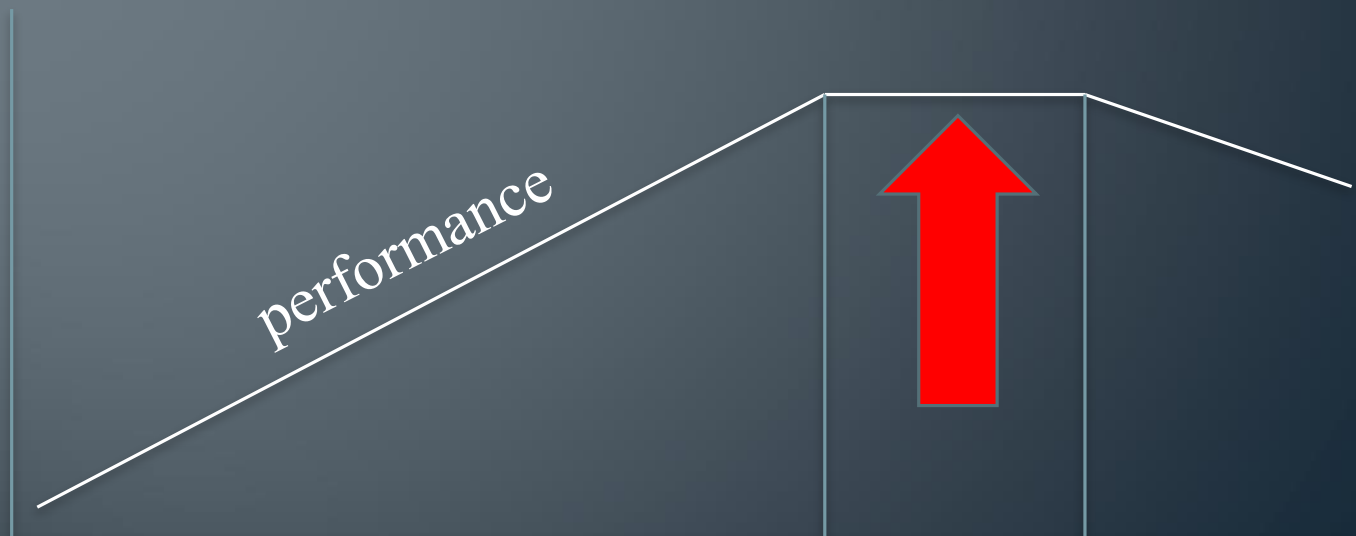
- SIMPLES

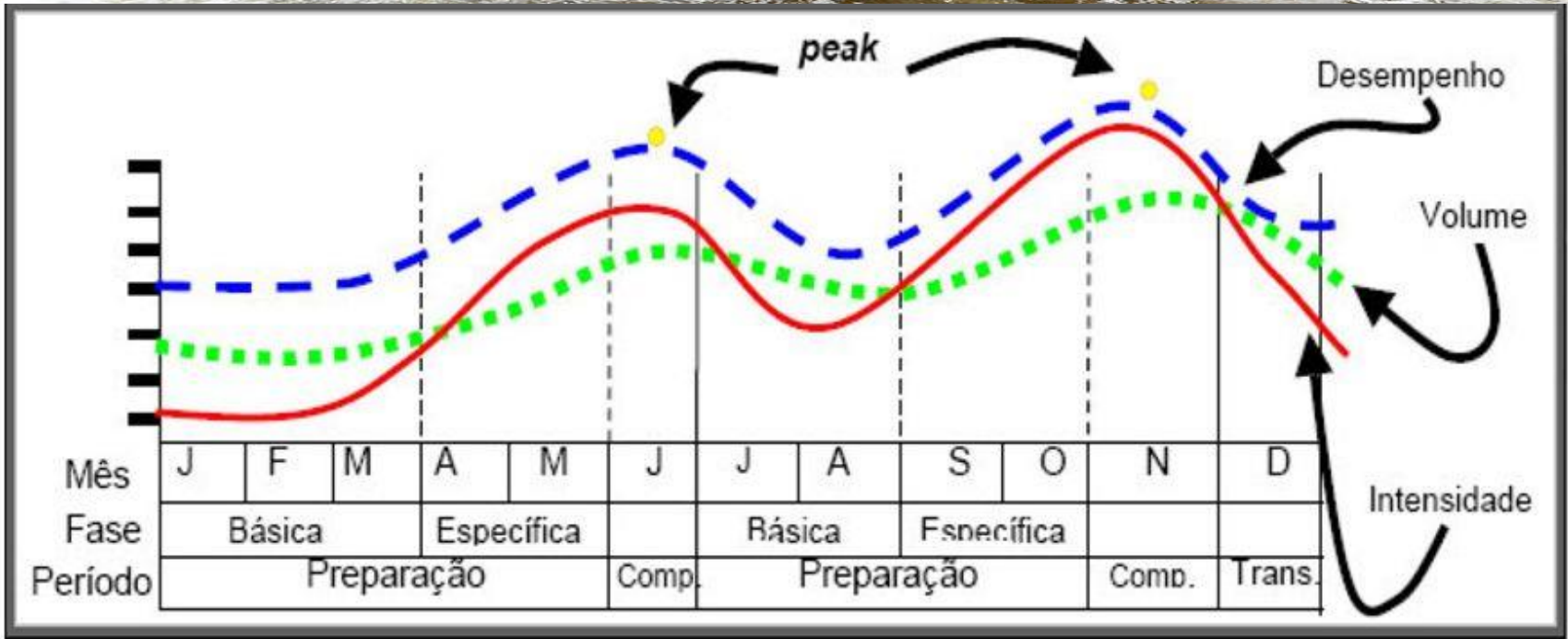
- DUPLO

- TRIPLO

Periodização Básica ou Simples

Meses	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro
Período	PREP	PREP	PREP	COMPET	TRANSIT





**VARIÁVEIS
CARGA DE TRABALHO**

VOLUME

INTENSIDADE

QUANTIDADE

HORAS DE TREINO

DISTÂNCIA

NÚMERO DE SESSÕES

EX.

180 KM – NA SEMANA
08 A 10 HS SEMANAIS

I
N
T
E
R
D
E
P
E
N
D
E
N
T
E

QUALIDADE

VELOCIDADE(X)

POTÊNCIA (WATT)

%F_{cmax}(% da F_{cmax})

CADÊNCIA(RPM)

PSE

ZONA DE TREINAMENTO – Z1, Z2, Z3, Z4, Z5

ZONA DE TREINAMENTO – Z1, Z2, Z3, Z4, Z5



PERCEÇÃO DE ESFORÇO

Ritmo 1 - Fácil

É possível conversar e controlar facilmente a cadência respiratória. A FCM fica entre 60 e 70%

Ritmo 2 - Normal

Você consegue manter constância e respiração durante muito tempo. A FCM permanece entre 70 e 80%

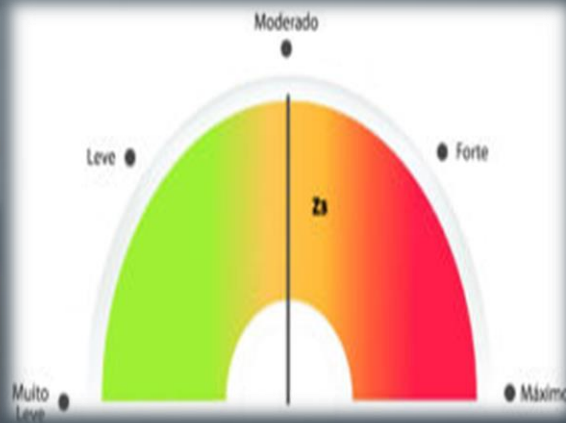
Ritmo 3 - Moderado

O esforço é mais forte e o atleta fica levemente ofegante. A FCM se situa entre 75 e 85%

Ritmo 4 - Forte

Grande esforço, com aumento da frequência respiratória, que se torna dificultada. A FCM ultrapassa os 85%

FCM = FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA RPM = ROTACÕES POR MINUTO



PERIODIZAÇÃO DE TREINO



MEGACICLO
4 a 6 anos

MACROCICLOS
ANUAL

MESOCICLOS
MESES

MICROCICLOS
SEMANAL

Periodização

- Macroциclos



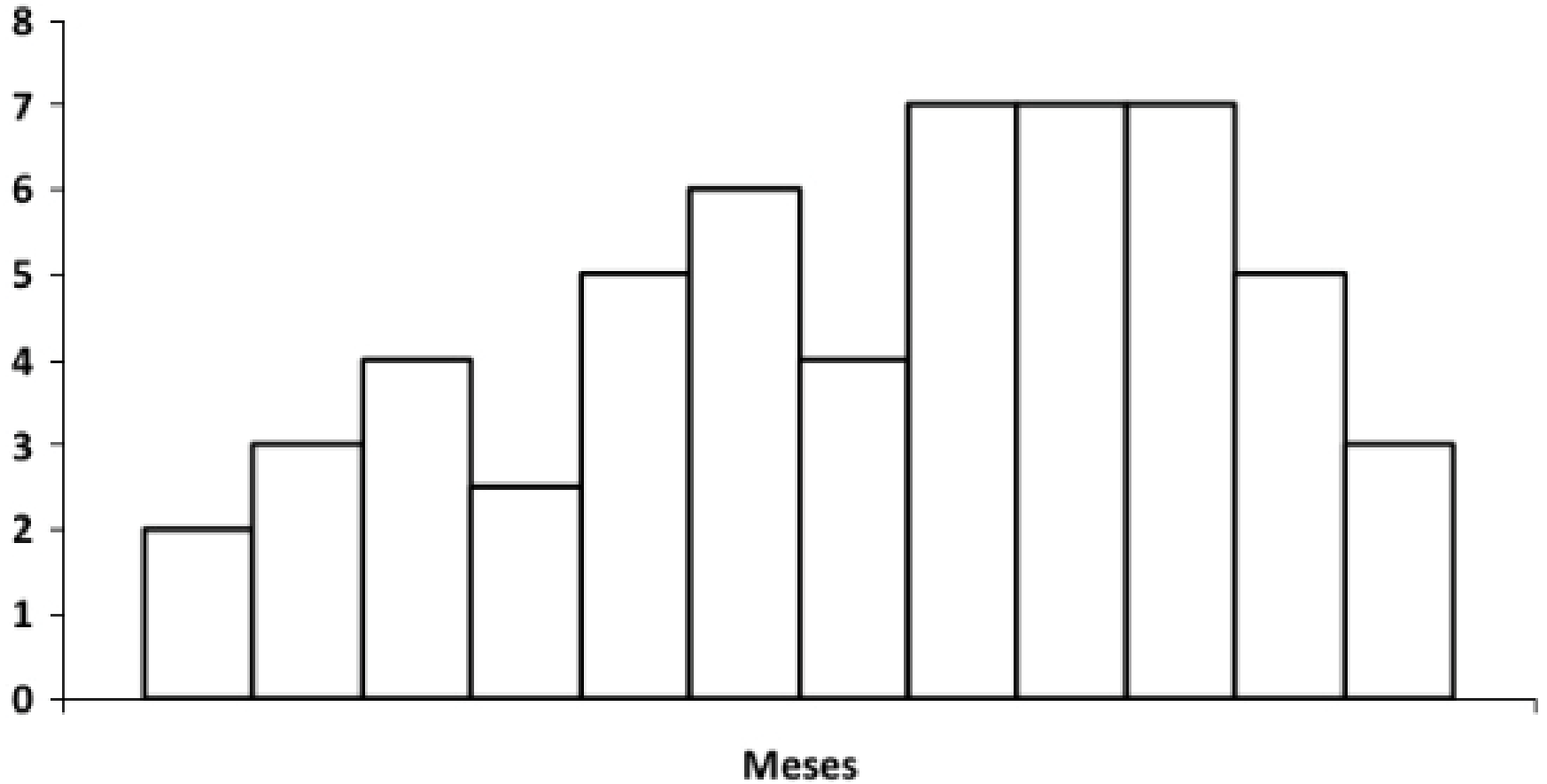
- Mesociclos



- Microциclos



Macro ciclo de Treinamento



Classificação dos MESOCICLOS

- Introdutório
- Desenvolvimento
- Estabilizador
- Recuperativo
- Pré-competitivo
- Competitivo

Meses	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro
Período	PREP	PREP	PREP	COMPET	TRANSIT
Fases	Geral	Especial	Especial		
Mesos	Intr / Desen	Estab / Recup	Pré Comp		

MICROCICLOS

- CARGA
 - **Choque (C)** - Ápice da aplicação da carga
 - **Ordinário (O)** – Preparação do organismo ao estresse
 - **Estabilizador (E)** – Manutenção da forma física
 - **Recuperativo (R)** – Restauração metabólica

Aplicação dos MICROCICLOS

Meses	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro
Período	PREP	PREP	PREP	COMPET	TRANSIT
Fases	Geral	Especial I	Especial II		
Mesos	Intr / Desen	Estab / Recup	Pré Comp		
SEMANAS	5-8	9-13	14-18	19-22	
Micros	OOOE	OCOE	OCOCE		

Elaboração do Treinamento

Periodização

do

Treinamento Esportivo

ESCOLAR



ORGANIZAÇÃO DAS FASES PARA TREINAMENTO

Componentes do Macroциclo

Macroциclo I																							
Fase Básica				Específica				Pré-competitiva				Competitiva											
Período Preparatório								Período Competitivo															
Mesociclo I				Mesociclo II				Mesociclo III				Mesociclo IV											
2ª feira				3ª feira				4ª feira				5ª feira				6ª feira				Sábado		Domingo	

Sessão:

Data:

Objetivo:

Aquecimento:

Parte Principal:

Parte conclusiva:

PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO

PERÍODOS

PERÍODO PRÉ-PREPARATÓRIO

1ª Fase de levantamento das variáveis de intervenção, de elaboração do ante-projeto de treinamento e de mobilização de recursos.

2ª Fase de diagnóstico.

3ª Fase de planejamento do treinamento.

PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO

PERÍODOS

PERÍODO PREPARATÓRIO

PERÍODO	PREPARATÓRIO
FASE BÁSICA	FASE ESPECÍFICA
Desenvolvimento da condição geral	Obtenção da forma específica

(Fonte: DANTAS, 2003)

PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO

PERÍODOS

PERÍODO PREPARATÓRIO - FASE BÁSICA

- 1) Elevação do nível de preparação geral;
- 2) Criação de bases para um desenvolvimento ótimo da fase específica.

Preparação Técnico-Tática => melhoria das habilidades técnicas específicas (fundamentos);

Preparação Física => preparação física geral;

Preparação Psicológica => canalização de mecanismos psicológicos em aspectos importantes.





PERÍODO PREPARATÓRIO - FASE ESPECÍFICA

1) Transformação do nível de preparação geral obtido na fase básica para um nível elevado de preparação específica no desporto em treinamento;

PERÍODO COMPETITIVO

2) Condução dos atletas ao “PEAK”;

Preparação Técnico-Tática => melhoria das habilidades técnicas (fundamentos); obtenção do conjunto; polimento para a competição.

Preparação Física => desenvolvimento da preparação física específica.

Preparação Psicológica => elevação dos níveis psicológicos dos atletas para a competição.

PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO

PERÍODOS

PERÍODO DE TRANSIÇÃO

- 1) Regeneração física e psíquica dos atletas. A duração não pode exceder a quatro semanas com atividades controladas.
- 2) Utilização de exercícios de desenvolvimento geral, sempre que possível, com prática de outros esportes.

Grau de Importância

	GERAL	ESPECÍFICO	COMPETIÇÃO	TRANSITORIO
Velocidade	++	+++	++	+
Resistência de Força	+++	++	+	++
Força Máxima	++	++	+	+
Força Explosiva	+	+++	++	+
Aeróbio	++	++	+	+
Anaeróbio	+++	+++	++	+
Flexibilidade	++	++	+	++

+ : Baixa importância

++ : Moderada importância

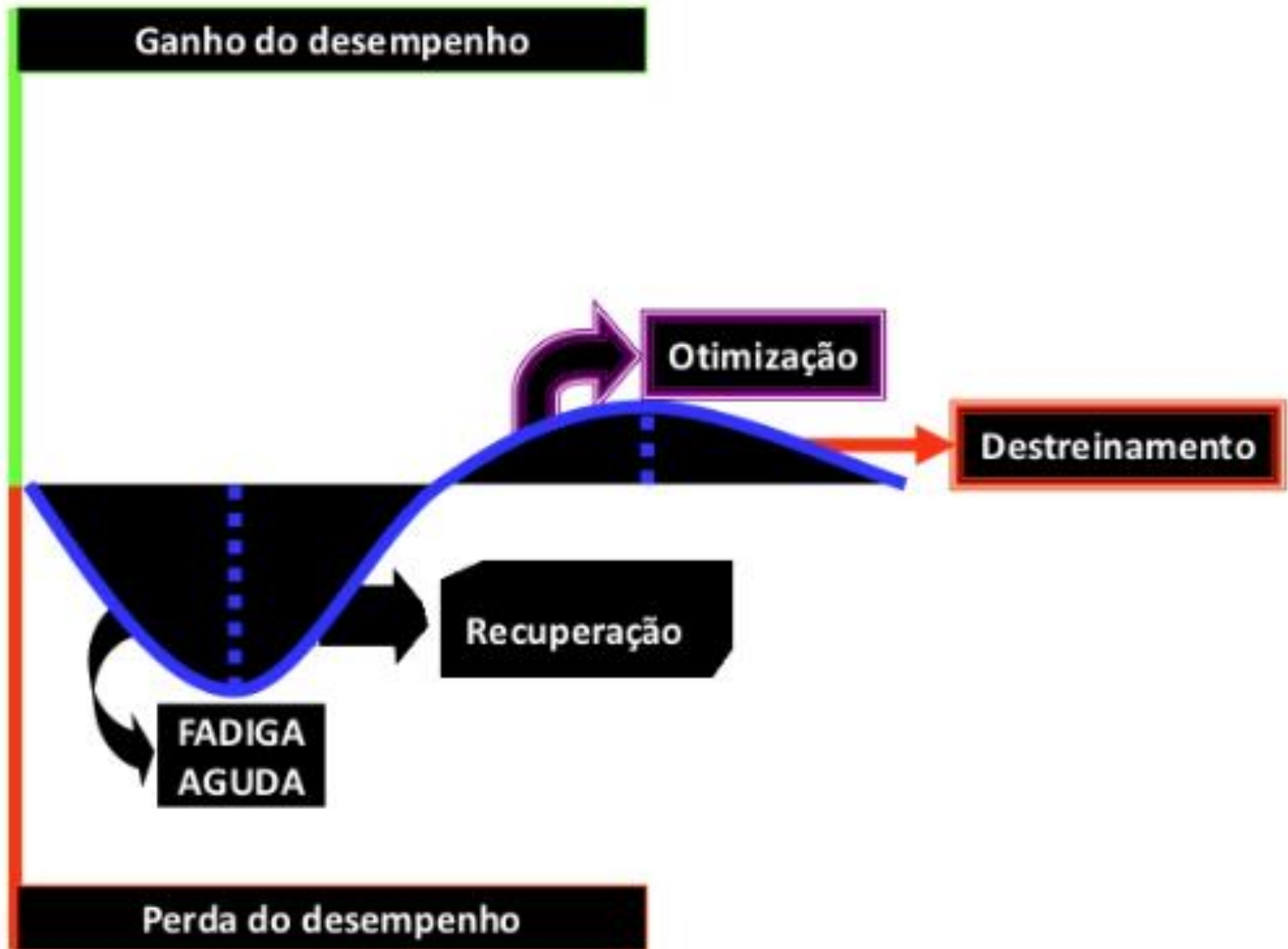
+++ : Alta importância

Exemplificação: BASE

CARGA	70%	80%	70%	60%	50%	40%	20%
Dia	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom

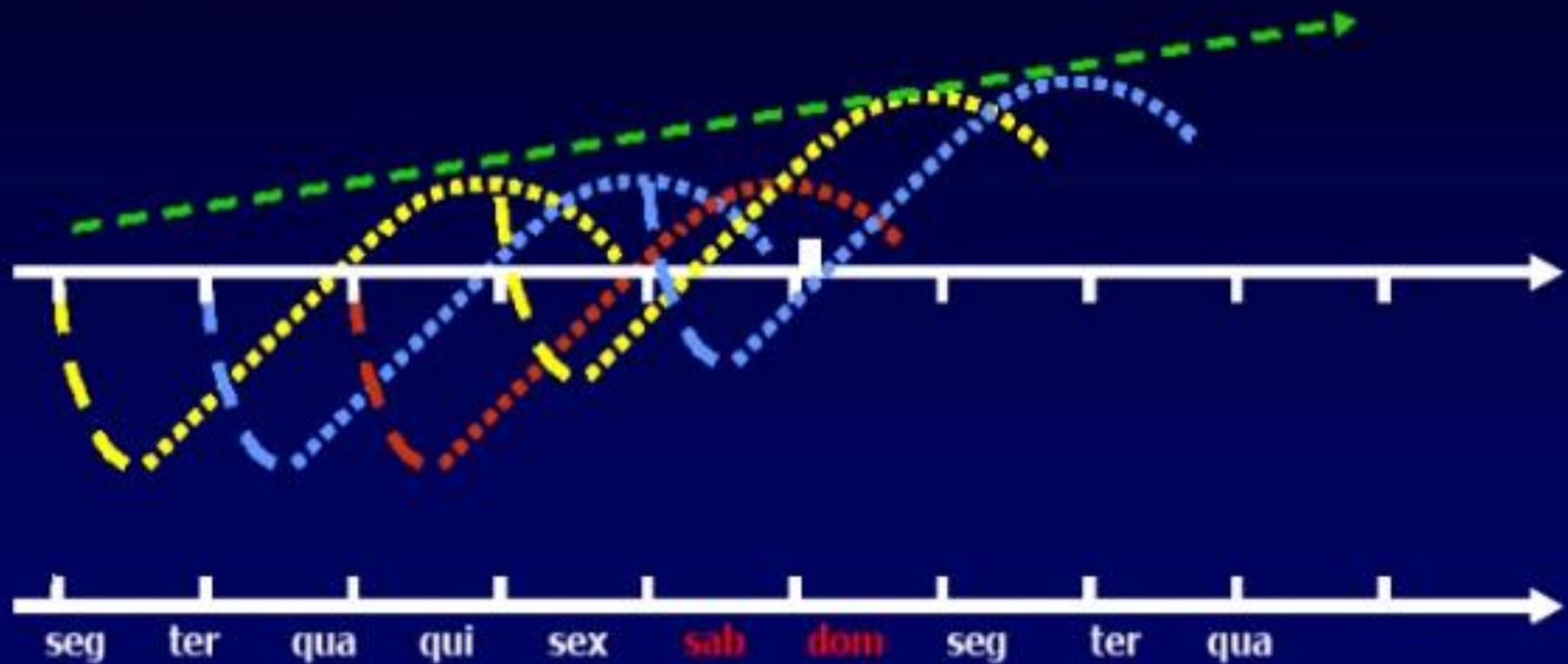
CARGA	70%	-	80%	-	90%	-	-
Dia	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom

Ciclo Fadiga-Recuperação-Otimização



Estímulo x Recuperação

Sistema Muscular:



■ *Peito / triceps* **■** *Costas / biceps* **■** *Perna / ombro*

Como quantificar?

- Como aumentar ou diminuir a carga do treinamento?

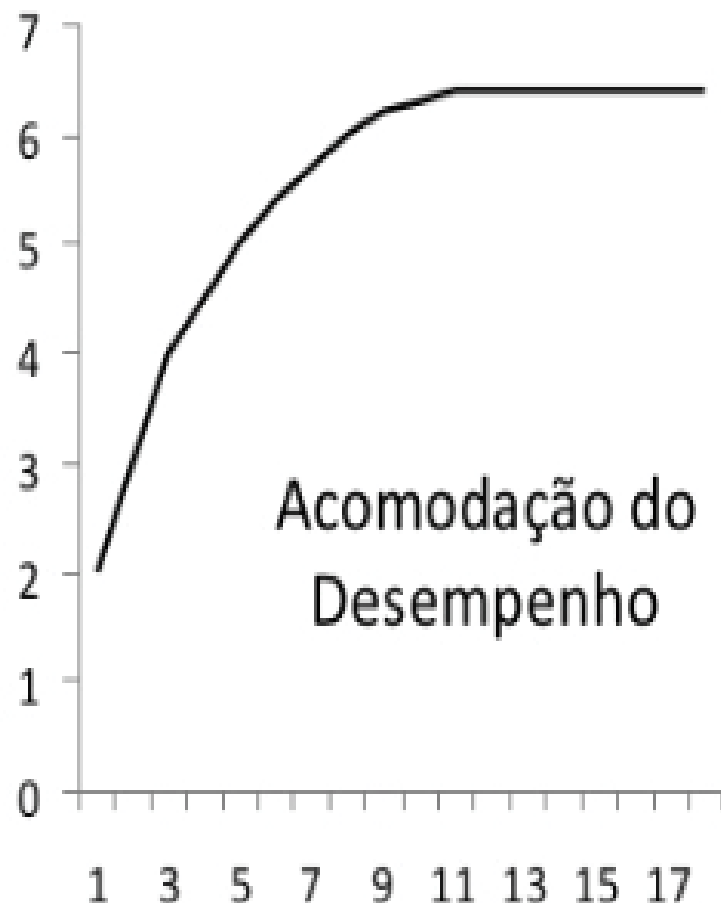
- **PSE – Borg**

- **Lactato Sanguíneo**

- **Frequência Cardíaca**

Intensidade	
1 MUITO LEVE	6 7 <i>Muito fácil</i>
2 LEVE	8
3 MODERADO	9 <i>Fácil</i>
4 MODERADO/FORTE	10
5-6 FORTE	11 <i>Relativamente fácil</i>
7-8-9 MUITO FORTE	12
10 EXTREMAMENTE FORTE	13 <i>Ligeiramente cansativo</i>
	14
	15 <i>Cansativo</i>
	16
	17 <i>Muito cansativo</i>
	18
	19 <i>Exaustivo</i>
	20

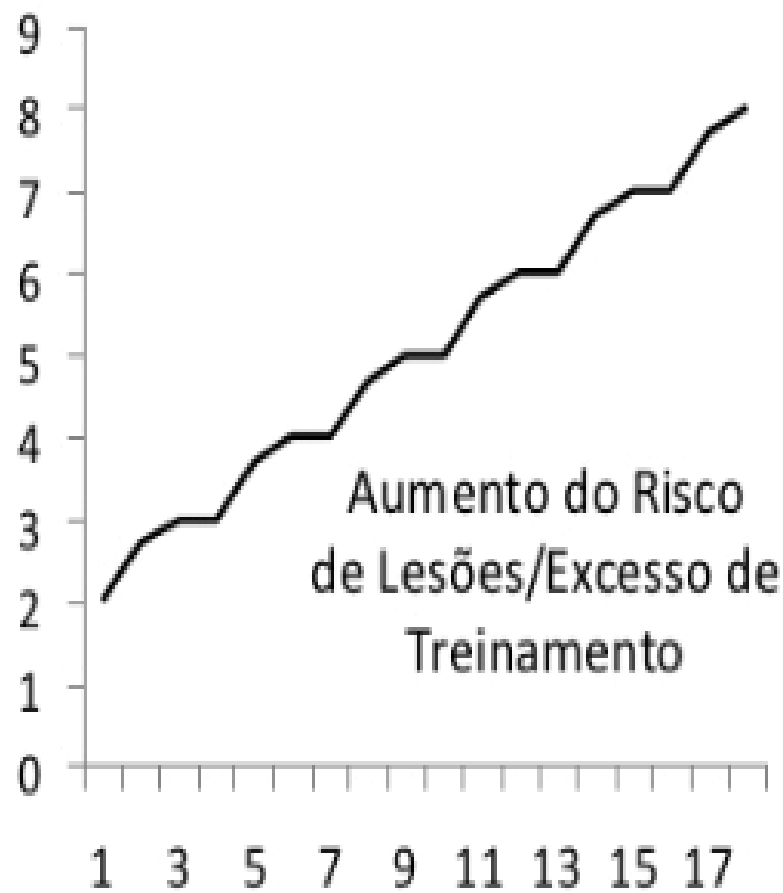
Carga de Treino



Acomodação do Desempenho

Dias de Treino

Carga de Treino

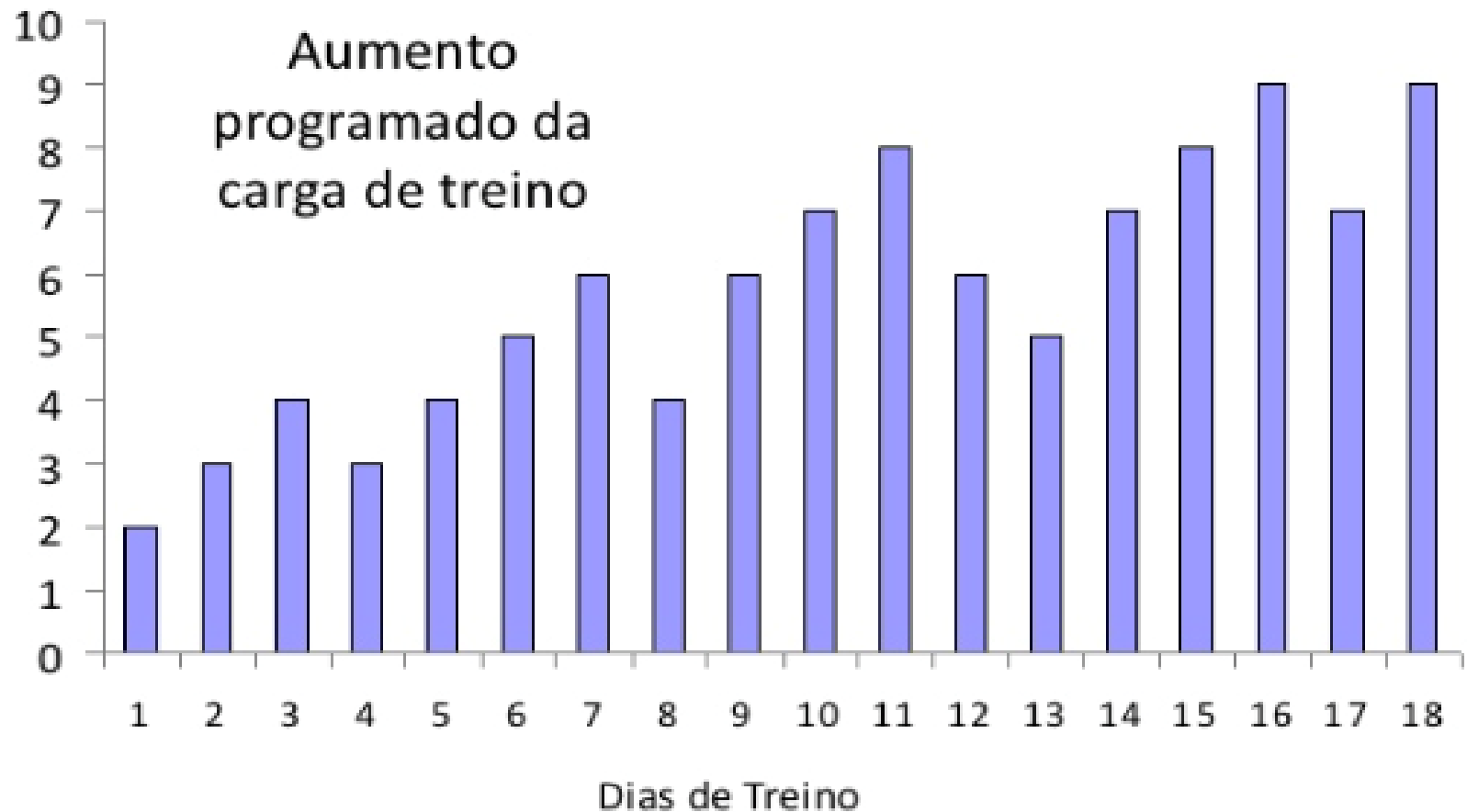


Aumento do Risco de Lesões/Excesso de Treinamento

Dias de Treino

É preciso ter bom senso!

Carga de Treino



Utilizando a FC

- FC para verificar nível de condicionamento
 - Feedback para treinadores:
 - Medir a FC após o treino
 - 1° min pós: Redução 30-40bpm – **AUMENTAR CARGA**
 - 2° min pós: Redução 30-40bpm - **ADAPTADO**
 - 3° min pós: Redução 30-40bpm – **REDUZIR CARGA**

Descanso: O grande aliado

- O descanso (recuperação, pausa, etc) é sem dúvidas o grande aliado da preparação física de atletas nos dias atuais.
 - Evita problemas de performance
 - Evita fratura por estresse
 - Preserva a estrutura músculo-tendínea
 - Mantém a saúde imunológica
 - Etc

Overtraining



RECURSOS



Exemplo Sessão de Treino:

- Aquecimento e Mobilidade Articular

- Treinamento

- 20–30min de 60 – 75% FCres

- Trabalho Técnico – Gesto Esportivo

- RML – Abdominais – Flexões de braço

- Volta à calma: Alongamento - Flexibilidade

- Frequência Cardíaca de Reserva

$$FCres = FCmax - FCrep$$

$$FCtreino = (FCres \times \%) + FCrep$$

Periodizar.....

INOVADOR

ROMPER COM O TRADICIONAL

A periodização do treino tem vindo a sofrer alterações ao longo dos tempos (Mourinho, 2015).

MODELO DA PERIODIZAÇÃO TÁTICA - EC

- TEM O JOGO COMO PRINCIPAL ATIVIDADE.
- AS SESSÕES FÍSICA SÃO ACOPLADAS A TÁTICA.
- AS CAPACIDADES FÍSICAS MAIS TREINADAS SÃO AS DETERMINADAS NOS JOGOS.
- EX. COORDENAÇÃO, FORÇA RÁPIDA, VELOCIDADE E A FORÇA REATIVA.
- O TREINO AERÓBIO SEMPRE COM BOLA, POR QUE PERMITE MELHOR RECUPERAÇÃO DO ESFORÇO DO JOGO.
- TODA SESSÃO É REALIZADA COM BOLA – PARA QUE SEMPRE ESTEJA USANDO O PENSAMENTO.
- A PRIMEIRA PREOCUPAÇÃO NESTA PERIODIZAÇÃO É O JOGO.
- ÊNFASE NO TREINO SITUACIONAL.

MODELO DA PERIODIZAÇÃO TÁTICA

- O TREINO FÍSICO ESTÁ INSERIDO NO PRÓPRIO JOGO.

- O TREINO FÍSICO (MUSCULAÇÃO E/OU SALTO EM PROFUNDIDADE, O ATLETA FAZ ALGUMAS SÉRIES E VOLTA PARA O TRABALHO COM BOLA E VICE VERSA.

OBJETIVA A TRANSFERÊNCIA DO TREINO DE FORÇA PARA O FUNDAMENTO DO ATLETA.

AS SESSÕES EM PT SÃO SEMPRE ESPECÍFICAS E NA SOMA DA INTENSIDADE QUE É DETERMINADO O VOLUME.

TODO TRABALHO CENTRA-SE NO JOGO SITUACIONAL, QUALIDADE E COGNIÇÃO.

PREDOMINA AS SESSÕES DE ALTA INTENSIDADE POR QUE NO JOGO AS AÇÕES MAIS IMPORTANTES ACONTECEM ASSIM – MICRO FORTE É O MAIS USADO.

FINALIZANDO

TREINAMENTO com ATLETAS ESCOLARES

```
graph TD; A[TREINAMENTO com ATLETAS ESCOLARES] --> B[ATENÇÃO]; B --> C["Treinamento com JOVENS é treinamento de formação, preparação para alto nível, e não treinamento de alto nível. Então, só então, pode-se começar um longo caminho até o produto final, com a formação das crianças e adolescentes ”. (Oerter,1982)"]; style A stroke:#f00,stroke-width:2px; style B fill:#000,color:#fff,stroke:#f00,stroke-width:2px; style C fill:#fff,stroke:#f00,stroke-width:2px;
```

ATENÇÃO

“ Treinamento com JOVENS é treinamento de formação, preparação para alto nível, e não treinamento de alto nível. Então, só então, pode-se começar um longo caminho até o produto final, com a formação das crianças e adolescentes ”. (Oerter,1982)

TREINAMENTO com ATLETAS ESCOLARES

```
graph TD; A[TREINAMENTO com ATLETAS ESCOLARES] --> B[ATENÇÃO]; B --> C["O objetivo não deve ser o rápido rendimento, o qual geralmente, tem uma curta duração, pois logo aparece uma saturação do esporte". (Martin, 1981)."]; style A stroke:#f00,stroke-width:2px; style B stroke:#f00,stroke-width:2px; style C stroke:#fff,stroke-width:2px;
```

ATENÇÃO

O objetivo não deve ser o rápido rendimento, o qual geralmente, tem uma curta duração, pois logo aparece uma saturação do esporte". (Martin, 1981).

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, H., *et. al.* Uma Ótica Evolutiva do Treinamento Desportivo Através da História. **Revista Treinamento Desportivo**. Vol. 5, N. 1, P. 40-52, 2000.

BALBINO, H. **Pedagogia do treinamento: método, procedimentos pedagógicos e as múltiplas competências do técnico nos jogos desportivos coletivos**. Tese (Doutorado). Campinas, SP: Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, 2005.

BORIN, J. P.; PRESTES, J.; MOURA, N. **Caracterização, Controle e Avaliação: Limitações e Possibilidades no Âmbito do Treinamento Desportivo**. *Revista Treinamento Desportivo*, V. 8, N. 1, 2007.

CUNHA, P (Org.). **Teoria e Metodologia do treino desportivo – Modalidades coletivas**. Instituto do desporto de Portugal: Programa Nacional de Formação de Treinadores, Manual de Curso de Treinadores de Desporto, 2006.

DANTAS, E. **A prática da preparação física**. 5. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

FLORES, Natália Taís Escobar; RIZZO, Deyvid Tenner de Souza; VALENÇOELA, Luciene Pimentel. **Por Uma Pedagogia Do Treinamento Esportivo Infantil**. *Revista Panorâmica*, vol. 27, 2019.

GÁSPARI, J.C.; SCHWARTZ, G.M. Adolescência, Esporte e Qualidade de Vida. **Revista Motriz**, 7:107-113, 2001.

GOMES, A. **Treinamento desportivo: estruturação e periodização** – 2.ed. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre: Artmed, 2009.

NUNES, H., *et. al.* **Treinamento desportivo: perfil acadêmico dos líderes de grupos de estudo brasileiros**. *Revista Brasileira Ciências do Esporte*, 39(4), 2017.

PERFEITO, Rodrigo Silva. **O treinamento desportivo escolar e a revelação de jovens talentos**. *Revista EFDportes – Buenos Aires* – Ano 15 – Nº 152 – Janeiro de 2011.

SEQUEIROS, J., *et. al.* **Estudo sobre a Fundamentação do Modelo de Periodização de Bompa do Treinamento Desportivo**. *Fitness & Performance Jornal*, v. 4, n. 6, p. 341-347, 2005.

Treinamento esportivo. – Brasília: Fundação Vale, UNESCO: Cadernos de referência de esporte, n. 4, 2013. 58 p

Espero que todos aproveitem os conhecimentos aqui propostos.

Obrigado.



Prof. Dr Paulo Ricardo Martins Nunez



- **E-mail: prnunez@uol.com.br**
- **Tel. 99233-7748**
- **FUNDESPORTE - 3323-7206**

TRABALHO

- ELABORAR UMA PERIODIZAÇÃO DO SEU TREINAMENTO BASEADO NO CALENDÁRIO ESCOLAR DA FUNDESORTE
- COMPETIÇÃO ALVO – JOGOS ESCOLARES 15 A 17 ANOS
- MODALIDADE – SUA EQUIPE
- NAIPE – SUA EQUIPE