



Relatório de cumprimento das Atividades

Período: 20/03 a 30/04

Modalidade: Tênis de Campo

Entidade: Instituto LAMT

Durante este período foram realizadas vinte e oito sessões de treinamento técnico , físico , fisioterapia, uma competição estadual, além de baterias de testes fisiológicos junto a parceira UNIFRAN com a equipe de rendimento.

As dezessete primeiras sessões de treinamento foram voltadas para preparação específica, onde foi enfatizado treinamento voltados para especificidade e objetivos dos atletas.

Nas outras onze sessões de treinamento entramos na preparação competitiva, os trabalhos realizados neste período foram de prioridade tática e de ritmo de jogo.

Nos dias 28,29 e 30 oito atletas disputaram o campeonato paulista realizado em Bragança Paulista na companhia de dois treinadores, os resultados foram acima da meta traçada para esta competição, conquistando quatro títulos e um vice-campeonato.

A equipe em geral teve um mês muito produtivo , onde os treinamentos foram aplicados com excelente qualidade pelos profissionais atuantes alcançando uma grande evolução em nossos atletas que mostraram um excelente nível técnico durante a competição estadual.

Treinamentos Técnicos realizados

Equipe de rendimento

LAMT 2018	Dia 01	Dia 02	Dia 03	Dia 04	Dia 05
Treinamento P.Específica Meso 2 Semana 20 a 23/03		<i>Neutralização / pressão</i> 40 minutos	<i>Domínio de forehand / precisão</i> 40 minutos	<i>Ângulos / jogo de rede</i> Saque 30 minutos Precisão 30 minutos	<i>Tático</i>

RB

P

LAMT 2018	Dia 01	Dia 02	Dia 03	Dia 04	Dia 05
Treinamento <i>P.Específico</i>	<i>Progressivo / cognitivo</i> 40 minutos	<i>Aceleração</i> 20 minutos	<i>Progressivo</i> 20 minutos	<i>Aceleração</i> 20 minutos	<i>Feriado</i>
Meso 2	Saque 30 minutos	<i>Definição</i> 20 minutos	<i>Jogo de rede</i> 20 minutos	<i>Neutralização</i> 20 minutos	
Semana <i>26 a 29/03</i>	Consistênci a 40 minutos	Saque 30 minutos	Saque 30 minutos	Saque 30 minutos	
		Ritmo 30 minutos	Jogos dirigidos 30 minutos	Ritmo 30 minutos	

LAMT 2018	Dia 01	Dia 02	Dia 03	Dia 04	Dia 05
Treinamento	<i>Progressivo</i> 40 minutos	<i>Domínio de Forehand</i> 20 minutos	<i>Backhand</i> 20 minutos	<i>Aceleração</i> 20 minutos	<i>Tático</i>
Meso 2	Saque 30 minutos	<i>Definição</i> 20 minutos	<i>Jogo de rede</i> 20 minutos	<i>Neutralização</i> 20 minutos	
P. Específica	Consistênci a 40 minutos	Saque 30 minutos	Saque 30 minutos	Saque 30 minutos	
Semana <i>02 a 06/04</i>		Ritmo 30 minutos	Jogos dirigidos 30 minutos	Ritmo 30 minutos	

LAMT 2018	Dia 01	Dia 02	Dia 03	Dia 04	Dia 05
Treinamento	<i>Progressivo</i> 20 minutos	<i>Neutralização</i> 20 minutos	<i>Forehand</i> <i>variações</i> 20 minutos	<i>Backhand</i> <i>variações</i> 20 minutos	<i>Tático</i>
Meso 2	<i>Aceleração</i> 20 minutos	<i>Definição</i> 20 minutos	<i>Jogo de rede</i> 20 minutos	<i>Aceleração</i> 20 minutos	
P. Especifica	Saque 30 minutos	Saque 30 minutos	Saque 30 minutos	Saque 30 minutos	
Semana	Consistênci a 40 minutos	Ritmo 30 minutos	Jogos dirigidos	Ritmo 30 minutos	
LAMT 2018	Dia 01	Dia 02	Dia 03	Dia 04	Dia 05
Treinamento	Drills jogadas (construção) 30 minutos	Drills jogadas (Definição) 30 minutos	<i>Ritmo</i> 50 minutos	Drills jogadas (completa) 30 minutos	<i>Tático</i>
Meso 2	Saque 20 minutos	Saque 20 minutos	Jogos dirigidos 50 minutos	Saque 20 minutos	
P. Competitiva	Devolução 15 minutos	Devolução 15 minutos		Devolução 15 minutos	
Semana	Precisão 40 minutos	Precisão 40 minutos		Ritmo 40 minutos	

LAMT 2018	Día 01	Día 02	Día 03	Día 04	Día 05
Treinamento Meso 2 P.Competitiva Semana 23 a 27/04	Teste Unifran	Saque 15 minutos Devolução 15 minutos Ritmo 40 minutos Jogos Dirigidos	Saque 15 minutos Ritmo 40 minutos Tie Break 50 minutos	Saque 15 minutos Devolução 15 minutos Ritmo 40 minutos Set 50 minutos	Teste Unifran Ajuste 50 minutos

LAMT 2018	Día 01
Treinamento P.Competitiva Meso 2 Semana 30/04	Saque 30 minutos Consistencia 50 minutos Jogo Dirigidos

Treinamentos Técnicos realizados Equipe Infantil

LAMT 2018	Dia 01	Dia 02	Dia 03	Dia 04	Dia 05
Treinamento Infantil P. Especifica Meso 2 Semana 20 a 23/03		Progressivo 30 minutos Saque 30 minutos	Jogo de rede 30 minutos Saque 30 minutos Jogos dirigidos 30 minutos	Neutralização/p ressão Saque 30 minutos Precisão 30 minutos	Tático

LAMT 2018	Dia 01	Dia 02	Dia 03	Dia 04	Dia 05
Treinamento Infantil P.Específico Meso 2 Semana 26 a 29/03	Progressivo / cognitivo 40 minutos Saque 30 minutos Consistência 40 minutos	Aceleração 20 minutos Definição 20 minutos Saque 30 minutos Ritmo 30 minutos	Progressivo 20 minutos Jogo de rede 20 minutos Saque 30 minutos Jogos dirigidos 30 minutos	Aceleração 20 minutos Neutralização 20 minutos Saque 30 minutos Ritmo 30 minutos	Feriado

LAMT 2018	Dia 01	Dia 02	Dia 03	Dia 04	Dia 05
Treinamento Infantil P.Específica Meso 2 Semana 02 a 06/04	Progressivo 30 minutos Saque 30 minutos Consistência 30 minutos	Cognitivo 30 minutos Saque 30 minutos Precisão 30 minutos	Jogo de rede 30 minutos Saque 30 minutos Jogos dirigidos 30 minutos	Aceleração 30 minutos Saque 30 minutos Ritmo 30 minutos	Tático

LAMT 2018	Dia 01	Dia 02	Dia 03	Dia 04	Dia 05
Treinamento Infantil P.Especifica Meso 2 Semana 09 a 13/04	Progressivo 30 minutos Saque 30 minutos Consistênci a 30 minutos	Domínio de forehand 30 minutos Saque 30 minutos Precisão 30 minutos	Jogo de rede 30 minutos Saque 30 minutos Jogos dirigidos 30 minutos	Aceleração 30 minutos Saque 30 minutos Ritmo 30 minutos	Tático

LAMT 2018	Dia 01	Dia 02	Dia 03	Dia 04	Dia 05
Treinamento Infantil P. Competitiva Meso 2 Semana 16 a 20/04	Progressivo 30 minutos Saque 30 minutos Consistência 30 minutos	Drills Jogadas (Contruçao) Saque 20 minutos Devolução 10 minutos Constencia	Jogo de rede 30 minutos Jogos dirigidos 50 minutos	Drills Jogadas (Contruçao) Saque 20 minutos Devolução 10 minutos Consistencia	Tático

LAMT 2018	Dia 01	Dia 02	Dia 03	Dia 04	Dia 05
Treinamento Infantil	Progressivo 30 minutos	Saque 15 minutos	Saque 15 minutos	Jogos Dirigidos 50 minutos	Tático
P. Competitiva	Saque 30 minutos	Constancia 30 minutos	Constancia 30 minutos	Tie Break 50 minutos	
Meso 2	Consistência 30 minutos	Jogos Dirigidos 50 minutos	Tie Break 50 minutos		
Semana 23 a 27/04					




LAMT 2018	Dia 01
<i>Treinamento</i>	Saque 30 minutos
<i>Infantil</i>	Consistência 30 minutos
<i>P.Competitivo</i>	
<i>Meso 2</i>	Jogos Dirigidos 50 minutos
30/04	

Murilo Madeira Martiniano
Murilo Madeira Martiniano

Responsável Técnico

CREF n. 120806 – G/SP

