

## Relatório de cumprimento das Atividades

Período: 21/09 a 31/10/2018

Modalidade: Tênis de Campo

Entidade: Instituto LAMT

CNPJ da entidade: 17.550.986/0001-76

Contrato n. 0008/2018

Processo n. 015512/2018

Responsável pela entidade: Márcio Henrique Mendes da Silva.

---

### ÓRGÃO GESTOR

Nome: Feac – Fundação Esporte Arte de Cultura.

---

Durante este período realizamos dezoito sessões de treinamento técnico, físico, fisioterapia e cinco competições.

Neste ciclo jogamos a gíria de torneios Cosat (Confederação Sul-americana de Tênis ) que aconteceu na América do Sul e duas competições internacionais em Santa Catarina, além de nos preparamos para as competições do mês de novembro.

Os treinamentos técnicos para os atletas selecionados para a gíria Cosat, foram voltados para manutenção técnica e tática e ajuste de golpes , pois foi um período onde os mesmo tiveram muitos jogos.

Com o restante da equipe de rendimento foi intensificado o trabalho de melhorias técnicas nos golpes de base, consistência e aceleração.

Já os atletas da equipe infantil, os treinamentos realizados foram voltados para parte tática pois os mesmo iram competir no mês de novembro no torneio nacional tênis+.

A preparação física foi trabalhada em conjunto com parte técnica, respeitando os objetivos de treinamento indicados pelo mesociclo.

Na equipe infantil mantivemos com o objetivo na consciência corporal,

Q

coordenação motora básica e melhorias aeróbias .

Já a equipe de rendimento os treinamentos foram realizados de forma sistematizada com as valências necessárias para a modalidade sendo assim os atletas mostram grande evolução e também tiveram ganho de força no período.

Ambas equipe contaram com o monitoramento do First Beat.

---

### Torneios

Local: Florianópolis

Data: : 11 /10 a 21/10

Tipo de Torneio: Sul-Americano

Número de Atletas: 3

Principais Resultados : O atleta Pedro Burin atingiu as quarta de final em simples e semifinal em duplas

### Torneios

Local: Itajaí

Data: 05 /10 a 13/10

Tipo de Torneio: Sul-Americano

Número de Atletas: 7

Principais Resultados : A Atleta Yasmin Costa jogou em uma categoria acima da sua e ganhou o classificatório para jogar na chave principal do torneio.

### Torneios

Local: Punta Del Este

Data: 12/10 a 20/10

Tipo de Torneio: Sul-Americano

Número de Atletas: 4

Principais Resultados : Os atleta Zack Silva se destacou chegando as quartas de finais

Q

## Torneios

Local: Buenos Aires Argentina

Data: 20/10 a 24/10

Tipo de Torneio: Sul-Americano

Número de Atletas: 3

Principais Resultados : O atleta Zack Silva atingiu a semifinal em duplas e quartas de final em simples.

**Tivemos um excelente ciclo onde os objetivos foram alcançados com êxito.**

**Nas competições e nos treinamentos nossos atletas mostraram um excelente nível técnico.**



## Treinamentos Técnicos realizados

LAMT 2018	Dia 01	Dia 02	Dia 03	Dia 04	Dia 05
<b>Treinamento</b>  <b>Meso 04</b> <b>Rendimento</b> <b>01</b> <b>Semana 08 a</b> <b>12/10</b>	<i>Ajuste</i> 30 minutos	<i>Saque</i> 15 minutos	<i>Saque</i> 30 minutos	Set	Feriado
	<i>Precisao</i> 30 minutos	<i>Ajuste</i> 30 minutos	<i>Ajuste</i> 30 minutos		
	<i>Movimentação</i> 30 minutos	<i>Ritmo com</i> <i>Movimentação</i> 30 minutos	<i>Precisão</i> 30 minutos		
	<i>Saque</i> 15 minutos  <i>Jogos</i> <i>Dirigidos</i>	<i>Jogos</i> <i>Dirigidos</i>	<i>Jogos</i> <i>Dirigidos</i>	<i>Jogos Dirigidos</i>	

LAMT 2018	Dia 01	Dia 02	Dia 03	Dia 04	Dia 05
<b>Treinamento</b>  <b>Meso 04</b> <b>Rendimento</b> <b>02</b> <b>Semana 08 a</b> <b>12/10</b>	<i>Ajuste</i> 30 minutos	<i>Saque</i> 20 minutos	<i>Saque</i> 20 minutos	Set	Feriado
	<i>Precisao</i> 30 minutos	<i>Ajuste</i> 20 minutos	<i>Ajuste</i> 20 minutos		
	<i>Movimentação</i> 30 minutos	<i>Consistência</i> <i>com tempo</i> 30 minutos	<i>Movimentação</i> 2x1 30 minutos		
	<i>Saque</i> 15 minutos	<i>Jogos</i> <i>Dirigidos</i>	<i>Jogos</i> <i>Dirigidos</i>	<i>Jogos Dirigidos</i>	

LAMT 2018	Dia 01 Segunda	Dia 02 Terça	Dia 03 Quarta	Dia 04 Quinta	Dia 05 Sexta
<b>Treinamento</b>  <b>Meso 4 Infantil</b>  <b>Semana 08/10 a 12/10</b>  <b>Seguir o cronograma de objetivos tênis +</b>	<b>Saque 15 minutos</b>  <b>Técnica e Drills Aceleração 30min</b>  <b>Consistência com movimentação 30min</b>	<b>Saque 30 minutos</b>  <b>Drills movimentação o 30min</b>  <b>Consistencia movimentação o 30 minutos</b>	<b>Drills de Rede 30 minutos</b>  <b>Jogo de Rede 30 minutos</b>  <b>Jogos Dirigidos 40 minutos</b>	<b>Drills Aceleração 30 minutos</b>  <b>Consistência com tempo 15min</b>  <b>Consistencia 15min movimentação o</b>  <b>Dirigidos 30 minutos</b>	<b>Feriado</b>

②

LAMT 2018	Dia 01	Dia 02	Dia 03	Dia 04	Dia 05
<i>Treinamento</i>	<i>Saque 30 minutos</i>	<i>Saque 30 minutos</i>	<i>Saque 30 minutos</i>	<i>Saque 30 minutos</i>	Jogos
<i>Meso 04 Rendimento 01 Semana 15 a 19/10</i>	<i>Tecnica 30 minutos</i>	<i>Tecnica 30 minutos</i>	<i>Tecnica 30 minutos</i>	<i>Tecnica 30 minutos</i>	
	<i>Jogo de rede 30 minutos</i>	<i>Drills movimentação 30 minutos</i>	<i>Jogo de rede 30 minutos</i>	<i>Drills movimentação 30 minutos</i>	
	<i>Consistencia 30 minutos</i>	<i>Precisao 30 minutos</i>	<i>Consistencia 30 minutos</i>	<i>Precisao 30 minutos</i>	
	<i>Jogos Dirigidos</i>	<i>Jogos Dirigidos</i>	<i>Jogos Dirigidos</i>	<i>Jogos Dirigidos</i>	

LAMT 2018	Dia 01	Dia 02	Dia 03	Dia 04	Dia 05
<i>Treinamento</i>	<i>Saque 15 minutos</i>	<i>Saque 15 minutos</i>	<i>Saque 15 minutos</i>	<i>Saque 15 minutos</i>	Jogos
<i>Meso 04 Rendimento 02 Semana 15 a 19/10</i>	<i>Tecnica 20 minutos</i>	<i>Tecnica 20 minutos</i>	<i>Tecnica 20 minutos</i>	<i>Tecnica 20 minutos</i>	
	<i>Jogo de rede 15 minutos</i>	<i>Drills movimentação 15 minutos</i>	<i>Jogo de rede 15 minutos</i>	<i>Drills movimentação 15 minutos</i>	
	<i>Consistencia 30 minutos</i>	<i>Precisao 30 minutos</i>	<i>Consistencia 30 minutos</i>	<i>Precisao 30 minutos</i>	
	<i>Jogos Dirigidos</i>	<i>Jogos Dirigidos</i>	<i>Jogos Dirigidos</i>	<i>Jogos Dirigidos</i>	

LAMT 2018	Dia 01 Segunda	Dia 02 Terça	Dia 03 Quarta	Dia 04 Quinta	Dia 05 Sexta
<b>Treinamento</b>	<b>Saque 15minutos</b>	<b>Saque 30minutos</b>	<b>Jogo de rede 30 minutos</b>	<b>Drills Aceleração 30 minutos</b>	<b>Set</b>
<b>Meso 4 Infantil</b>	<b>Técnica e Drills Aceleração 30minutos</b>	<b>Drills movimentação 30minutos</b>	<b>Jogos Dirigidos 60 minutos</b>	<b>Consistência com tempo 15minutos</b>	
<b>Semana 15/10 a 19/10</b>	<b>Consistência com movimentação 30minutos</b>	<b>Consistencia movimentação 30 minutos</b>		<b>Consistencia com Movimentação 15minutos</b>	
				<b>Jogos Dirigidos 30 minutos</b>	

LAMT 2018	Dia 01	Dia 02	Dia 03	Dia 04	Dia 05
<b>Treinamento</b>	<b>Saque 30 minutos</b>	<b>Saque 30 minutos</b>	<b>Saque 30 minutos</b>	<b>Saque 30 minutos</b>	<b>Jogos</b>
<b>Meso 04 Rendimento 01</b>	<b>Tecnica 30 minutos</b>	<b>Tecnica 30 minutos</b>	<b>Tecnica 30 minutos</b>	<b>Tecnica 30 minutos</b>	
<b>Semana 22 a 26/10</b>	<b>Drills jogadas 30 minutos</b>	<b>Drills movimentação 30 minutos</b>	<b>Drills jogadas 30 minutos</b>	<b>Jogo de rede 30 minutos</b>	
	<b>Consistencia 30 minutos</b>	<b>Precisao 30 minutos</b>	<b>Consistencia 30 minutos</b>	<b>Ritmo com movimentação 30 minutos</b>	
	<b>Jogos Dirigidos</b>	<b>Jogos Dirigidos</b>	<b>Jogos Dirigidos</b>	<b>Jogos Dirigidos</b>	

LAMT 2018	Dia 01	Dia 02	Dia 03	Dia 04	Dia 05
<i>Treinamento</i>	<i>Saque 15 minutos</i>	<i>Saque 15 minutos</i>	<i>Saque 15 minutos</i>	<i>Saque 15 minutos</i>	Jogos
<i>Meso 04 Rendimento 02 Semana 22 a 26/10</i>	<i>Tecnica 20 minutos</i>	<i>Tecnica 20 minutos</i>	<i>Tecnica 20 minutos</i>	<i>Tecnica 20 minutos</i>	
	<i>Drills jogadas 15 minutos</i>	<i>Drills movimentação 15 minutos</i>	<i>Drills jogadas 15 minutos</i>	<i>Jogo de rede 15 minutos</i>	
	<i>Consistencia 30 minutos</i>	<i>Precisao 30 minutos</i>	<i>Consistencia 30 minutos</i>	<i>Precisao 30 minutos</i>	
	<i>Jogos Dirigidos</i>	<i>Jogos Dirigidos</i>	<i>Jogos Dirigidos</i>	<i>Jogos Dirigidos</i>	

LAMT 2018	Dia 01 Segunda	Dia 02 Terça	Dia 03 Quarta	Dia 04 Quinta	Dia 05 Sexta
<i>Treinamento</i>	<i>Saque 15 minutos</i>	<i>Saque 30 minutos</i>	<i>Jogo de rede 30 minutos</i>	<i>Saque 15 minutos</i>	Set
<i>Meso 4 Infantil</i>	<i>Técnica e Drills Aceleração 30 minutos</i>	<i>Consistência com tempo 30 minutos</i>	<i>Jogos Dirigidos 60 minutos</i>	<i>Consistência com tempo 15 minutos</i>	
<i>Semana 22/10 a 26/10</i>	<i>Consistência com movimentação 30 minutos</i>	<i>Jogos Dirigidos 30 minutos</i>		<i>Consistencia com Movimentação 15 minutos</i>	
				<i>Jogos Dirigidos 30 minutos</i>	



LAMT 2018	Dia 01	Dia 02	Dia 03	Dia 04	Dia 05
<i>Treinamento</i>	<i>Saque 30 minutos</i>	<i>Saque 30 minutos</i>	<i>Saque 30 minutos</i>	<i>Saque 30 minutos</i>	Jogos
<i>Meso 04 Rendimento 01 Semana 29 a 02/11</i>	<i>Tecnica 30 minutos</i>	<i>Tecnica 30 minutos</i>	<i>Tecnica 30 minutos</i>	<i>Tecnica 30 minutos</i>	
	<i>Drills jogadas 30 minutos</i>	<i>Drills movimentação 30 minutos</i>	<i>Drills jogadas 30 minutos</i>	<i>Jogo de rede 30 minutos</i>	
	<i>Consistencia 30 minutos</i>	<i>Precisao 30 minutos</i>	<i>Consistencia 30 minutos</i>	<i>Ritmo com movimentação 30 minutos</i>	
	<i>Jogos Dirigidos</i>	<i>Jogos Dirigidos</i>	<i>Jogos Dirigidos</i>	<i>Jogos Dirigidos</i>	

LAMT 2018	Dia 01	Dia 02	Dia 03	Dia 04	Dia 05
<i>Treinamento</i>	<i>Saque 15 minutos</i>	<i>Saque 15 minutos</i>	<i>Saque 15 minutos</i>	<i>Saque 15 minutos</i>	Jogos
<i>Meso 04 Rendimento 02 Semana 29 a 02/11</i>	<i>Tecnica 20 minutos</i>	<i>Tecnica 20 minutos</i>	<i>Tecnica 20 minutos</i>	<i>Tecnica 20 minutos</i>	
	<i>Drills jogadas 15 minutos</i>	<i>Drills movimentação 15 minutos</i>	<i>Drills jogadas 15 minutos</i>	<i>Jogo de rede 15 minutos</i>	
	<i>Consistencia 30 minutos</i>	<i>Precisao 30 minutos</i>	<i>Consistencia 30 minutos</i>	<i>Precisao 30 minutos</i>	
	<i>Jogos Dirigidos</i>	<i>Jogos Dirigidos</i>	<i>Jogos Dirigidos</i>	<i>Jogos Dirigidos</i>	

LAMT 2018	Dia 01 Segunda	Dia 02 Terça	Dia 03 Quarta	Dia 04 Quinta	Dia 05 Sexta
<i>Treinamento</i>	<i>Saque 15minutos</i>	<i>Saque 15minutos</i>	<i>Jogo de rede 30 minutos</i>	<i>Saque 15 minutos</i>	<i>Set</i>
<i>Meso 4 Infantil</i>	<i>Técnica e Drills Aceleração 30minutos</i>	<i>Consistência com tempo 30minutos</i>	<i>Jogos Dirigidos 60 minutos</i>	<i>Consistência com tempo 15minutos</i>	
<i>Semana 29/10 a 02/11</i>	<i>Consistência com movimentação 30minutos</i>	<i>Jogos Dirigidos 30 minutos</i>		<i>Consistenciacom Movimentação 15minutos</i>  <i>Jogos Dirigidos 30 minutos</i>	



LAMT 2018	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Treinamento Físico</b>  <b>Equipe de Infantil</b>  <b>MESO 04</b> <b>08 A 12/10</b>	<b>16:00 às 17:00</b> (RML)(M.S) CIRCUITO MOBILIDADE DO QUADRIL	<b>16:00 às 17:00</b> (RML)(M.I) CORE E ABDOMINAIS	<b>16:00 às 17:00</b> (RML)(M.S) CIRCUITO DE FORÇA +CORRIDA 15 MINUTOS	<b>16:00 às 17:00</b> (RML) (M.I) CIRCUITO + MANGUITO 10 MINUTO DE CORRIDA	<b>16:00 às 17:00</b>

LAMT 2018	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Treinamento Físico</b>  <b>Equipe Rendimento</b>  <b>Meso 04</b> <b>15 a 19/10</b>	<b>14:00/15:00</b> <b>CIRCUITO TREINAMENTO DE FORÇA FUNCIONAL + MUSCULAÇÃO (M.I)+(M.S).</b> <b>17:00</b> <b>CORRIDA 20 MINUTOS.</b> <b>17:00</b> <b>CIRCUITO TREINAMENTO DE FORÇA FUNCIONAL + MUSCULAÇÃO (M.I)+(M.S). + TRAÇÃO FORÇA E POTÊNCIA.</b>	<b>14:00/15:00</b> <b>CIRCUITO PILOMETRIA + TRAÇÃO FORÇA E POTÊNCIA.</b> <b>17:00</b> <b>Core Estabilização</b> <b>17:00</b> <b>CORRIDA 20 MINUTOS.</b> <b>CIRCUITO PILOMETRIA + TRAÇÃO FORÇA E POTÊNCIA+TREINAMENTO MANGUITO</b>	<b>14:00/15:00</b> <b>CIRCUITO TREINAMENTO DE FORÇA FUNCIONAL + MUSCULAÇÃO (M.I)+(M.S).</b> <b>17:00</b> <b>CORRIDA 20 MINUTOS.</b> <b>17:00</b> <b>CIRCUITO TREINAMENTO DE FORÇA FUNCIONAL + MUSCULAÇÃO (M.I)+(M.S). + TRAÇÃO FORÇA E POTÊNCIA.</b>	<b>14:00/15:00</b> <b>CIRCUITO PILOMETRIA + TRAÇÃO FORÇA E POTÊNCIA.</b> <b>17:00</b> <b>Core Estabilização</b> <b>17:00</b> <b>CORRIDA 20 MINUTOS.</b> <b>CIRCUITO PILOMETRIA + TRAÇÃO FORÇA E POTÊNCIA+TREINAMENTO MANGUITO</b>	<b>14:00/15:00</b> <b>TREINO DE FORÇA DANDO ÊNFASE NOS MUSCULOS SEMIMEMBRANOSO E SEMITENDINOSO.+CIRCUITO</b> <b>17:00</b> <b>ABDOMINAL</b> <b>17:00</b> <b>TREINO DE FORÇA DANDO ÊNFASE NOS MUSCULOS SEMIMEMBRANOSO E SEMITENDINOSO.+CIRCUITO</b>

LAMT 2018	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Treinamento Físico</b>  <b>Equipe de Infantil</b>  <b>MESO 4</b> <b>15 A 19/10</b>	<b>16:00 às 17:00</b> (RML)(M.S) 30 MINUTOS. CIRCUITO + 10 TIROS DE 15 MTRS 10 MINUTOS	<b>16:00 às 17:00</b> (RML)(M.I)30 MINUTOS CIRCUITO PILOMETRIA 30 MINUTOS	<b>16:00 às 17:00</b> (RML)(M.S)30 MINUTOS CIRCUITO TREINAMENTO DE FORÇA FUNCIONAL 30 MINUTOS	<b>16:00 às 17:00</b> (RML) (M.I)30 MINUTOS CIRCUITO COORDENATIVO	<b>16:00 às 17:00</b> 20 MINUTOS DE CORRIDA 15 MINUTOS DE TRAÇA DE FORÇA. ABDOMINAL

LAMT 2018	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Treinamento Físico</b>  <b>Equipe Rendimento</b>  <b>Meso 04</b> <b>22 a 26/10</b>	<b>14:00/15:00</b> CIRCUITO TREINAMENTO DE FORÇA FUNCIONAL + MUSCULAÇÃO (M.I)+(M.S). <b>17:00</b> CORRIDA 20 MINUTOS. <b>17:00</b> CIRCUITO TREINAMENTO DE FORÇA FUNCIONAL + MUSCULAÇÃO (M.I)+(M.S). + TRAÇÃO FORÇA E POTÊNCIA.	<b>14:00/15:00</b> CIRCUITO PILOMETRIA + TRAÇÃO FORÇA E POTÊNCIA. <b>17:00</b> <b>Core Estabilização</b> <b>17:00</b> CORRIDA 20 MINUTOS. CIRCUITO PILOMETRIA + TRAÇÃO FORÇA E POTÊNCIA+T REINAMETO MANGUITO	<b>14:00/15:00</b> CIRCUITO TREINAMENTO DE FORÇA FUNCIONAL + MUSCULAÇÃO (M.I)+(M.S). <b>17:00</b> CORRIDA 20 MINUTOS. <b>17:00</b> CIRCUITO TREINAMENTO DE FORÇA FUNCIONAL + MUSCULAÇÃO (M.I)+(M.S). + TRAÇÃO FORÇA E POTÊNCIA.	<b>14:00/15:00</b> CIRCUITO PILOMETRIA + TRAÇÃO FORÇA E POTÊNCIA. <b>17:00</b> <b>Core Estabilização</b> <b>17:00</b> CORRIDA 20 MINUTOS. CIRCUITO PILOMETRIA + TRAÇÃO FORÇA E POTÊNCIA+T REINAMETO MANGUITO	<b>14:00/15:00</b> TREINO DE FORÇA DANDO ÊNFASE NOS MUSCULOS SEMIMEMBRANOSO E SEMITENDINOSO.+CIRCUITO <b>17:00</b> ABDOMINAL <b>17:00</b> TREINO DE FORÇA DANDO ÊNFASE NOS MUSCULOS SEMIMEMBRANOSO E SEMITENDINOSO.+CIRCUITO

LAMT 2018	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Treinamento Físico</b>  <b>Equipe de Infantil</b>  <b>MESO 04</b> <b>22 A 26/10</b>	<b>16:00 às 17:00</b> (RML)(M.S) 30 MINUTOS. CIRCUITO + 10 TIROS DE 15 MTRS 10 MINUTOS	<b>16:00 às 17:00</b> (RML)(M.I)30 MINUTOS CIRCUITO PILOMETRIA 30 MINUTOS	<b>16:00 às 17:00</b> (RML)(M.S)30 MINUTOS CIRCUITO TREINAMENTO DE FORÇA FUNCIONAL 30 MINUTOS	<b>16:00 às 17:00</b> (RML) (M.I)30 MINUTOS CIRCUITO COORDENATIVO	<b>16:00 às 17:00</b> 20 MINUTOS DE CORRIDA 15 MINUTOS DE TRAÇA DE FORÇA. ABDOMINAL



