

Relatório de cumprimento das Atividades

Período: 03/12 a 28/12/2018

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 .

Neste ciclo iniciamos nossa pré-temporada e não houve competições .

Por se tratar de uma pré-temporada dobramos a carga de treinamento trabalhando em dois período , porem apenas a equipe de rendimento realizou este programa.

No período matutino focamos em trabalhar o saque , devolução , jogo de rede , slice e ângulos , já no período vespertino os treinamentos foram com mais volume , direcionados para consistência e precisão dos golpes de base.

A equipe infantil o foco foi na consistência e aprimoramento técnico.

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

Na equipe infantil foi priorizado treinamentos de resistência muscular localizada, e circuito intermitente com descanso ativo.

2

Já a equipe de rendimento os treinamentos foram específicos para melhorias nas valências do tênis , através de circuito e trabalhos aeróbicos e também foram realizados treinamentos resistidos para o ganho de força.

Ambas equipe contaram com o monitoramento do First Beat e obtiveram excelente desempenho durante este período.

2

Treinamentos Técnicos

LAMT 2018	Dia 01	Dia 02	Dia 03	Dia 04	Dia 05
<i>Treinamento</i>	<i>Período Matutino</i>	<i>Período Matutino</i>	<i>Período Matutino</i>	<i>Período Matutino</i>	<i>Período Matutino</i>
<i>Pre-Temporaria</i>	<i>Saque</i> <i>40 minutos</i>	<i>Saque</i> <i>40 minutos</i>	<i>Saque</i> <i>40 minutos</i>	<i>Saque</i> <i>40 minutos</i>	<i>Jogos Dirigidos</i>
<i>Rendimento</i>	<i>Devolução</i> <i>20 minutos</i>	<i>Devolução</i> <i>20 minutos</i>	<i>Devolução</i> <i>20 minutos</i>	<i>Devolução</i> <i>20 minutos</i>	<i>Saque, Voleios</i>
<i>Semana</i> <i>03/12 a 07/12</i>	<i>Jogo de rede</i> <i>30 minutos</i>	<i>Jogo de rede</i> <i>30 minutos</i>	<i>Jogo de rede</i> <i>30 minutos</i>	<i>Jogo de rede</i> <i>30 minutos</i>	<i>Período Vespertino</i>
	<i>Slice</i> <i>20 minutos</i>	<i>Angulo</i> <i>20 minutos</i>	<i>Slice</i> <i>20 minutos</i>	<i>Angulo</i> <i>20 minutos</i>	<i>Jogos</i>
	<i>Período Vespertino</i>	<i>Período Vespertino</i>	<i>Período Vespertino</i>	<i>Período Vespertino</i>	
	<i>Técnica</i> <i>30 minutos</i>	<i>Técnica</i> <i>30 minutos</i>	<i>Técnica</i> <i>30 minutos</i>	<i>Técnica</i> <i>30 minutos</i>	
	<i>Jogadas</i> <i>30 minutos</i>	<i>Ajuste</i> <i>30 minutos</i>	<i>Jogadas</i> <i>30 minutos</i>	<i>Ajuste</i> <i>30 minutos</i>	
	<i>Consistência</i> <i>60 minutos</i>	<i>Consistência</i> <i>60 minutos</i>	<i>Consistência</i> <i>60 minutos</i>	<i>Consistência</i> <i>60 minutos</i>	
	<i>Jogos Dirigidos</i>	<i>Jogos Dirigidos</i>	<i>Jogos Dirigidos</i>	<i>Jogos Dirigidos</i>	

2

LAMT 2018	Dia 01	Dia 02	Dia 03	Dia 04	Dia 05
Treinamento	Período Matutino	Período Matutino	Período Matutino	Período Matutino	Período Matutino
Pre-Temporária	Saque 40 minutos	Saque 40 minutos	Saque 40 minutos	Saque 40 minutos	Jogos Dirigidos
Rendimento	Devolução 20 minutos	Devolução 20 minutos	Devolução 20 minutos	Devolução 20 minutos	Saque, Voleios
Semana 01 10/12 a 14/12	Jogo de rede 30 minutos	Jogo de rede 30 minutos	Jogo de rede 30 minutos	Jogo de rede 30 minutos	Período Vespertino
	Slice 20 minutos	Angulo 20 minutos	Slice 20 minutos	Angulo 20 minutos	Jogos
	Período Vespertino	Período Vespertino	Período Vespertino	Período Vespertino	
	Técnica 30 minutos	Ajustes 30 minutos	Técnica 30 minutos	Ajustes 30 minutos	
	Jogadas 30 minutos	Domínio de Forehand 30 minutos	Jogadas 30 minutos	Domínio de Forehand 30 minutos	
	Consistência 60 minutos	Consistência 60 minutos	Consistência 60 minutos	Consistência 60 minutos	
	Jogos Dirigidos	Jogos Dirigidos	Jogos Dirigidos	Jogos Dirigidos	

W

LAMT 2018	Dia 01	Dia 02	Dia 03	Dia 04	Dia 05
Treinamento	Período Matutino	Período Matutino	Período Matutino	Período Matutino	Período Matutino
Pre-Temporada	Saque 40 minutos	Saque 40 minutos	Saque 40 minutos	Saque 40 minutos	Jogos Dirigidos
Rendimento	Devolução 20 minutos	Devolução 20 minutos	Devolução 20 minutos	Devolução 20 minutos	Saque, Voleios
Semana 01 17/12 a 21/12	Jogo de rede 30 minutos	Jogo de rede 30 minutos	Jogo de rede 30 minutos	Jogo de rede 30 minutos	Período Vespertino
	Slice 20 minutos	Angulo 20 minutos	Slice 20 minutos	Angulo 20 minutos	Jogos
	Período Vespertino	Período Vespertino	Período Vespertino	Período Vespertino	
	Técnica 30 minutos	Técnica 30 minutos	Técnica 30 minutos	Técnica 30 minutos	
	Domínio de Forehand 30 minutos	Domínio de Forehand 30 minutos	Domínio de Forehand 30 minutos	Domínio de Forehand 30 minutos	
	Precisão 30 minutos	Precisão 30 minutos	Precisão 30 minutos	Precisão 30 minutos	
	Consistência 30 minutos	Consistência 30 minutos	Consistência 30 minutos	Consistência 30 minutos	
	Jogos Dirigidos	Jogos Dirigidos	Jogos Dirigidos	Jogos Dirigidos	

LAMT 2018	Día 01	Día 02	Día 03	Día 04	Día 05
Treinamento Pre-Temporala Rendimento Semana 01 24/12 a 28/12	Natal	Natal	Período Matutino Saque 40 minutos Devolução 20 minutos Jogo de rede 30 minutos Slice 20 minutos Período Vespertino Técnica 30 minutos Domínio de Forehand 30 minutos Precisão 30 minutos Consistência 30 minutos Jogos Dirigidos	Período Matutino Saque 40 minutos Devolução 20 minutos Jogo de rede 30 minutos Angulo 20 minutos Período Vespertino Técnica 30 minutos Domínio de Forehand 30 minutos Precisão 30 minutos Consistência 30 minutos Jogos Dirigidos	Período Matutino Jogos Dirigidos Saque, Voleios Período Vespertino Jogos

LAMT 2018	Dia 01 Segunda	Dia 02 Terça	Dia 03 Quarta	Dia 04 Quinta	Dia 05 Sexta
<i>Treinamento</i>	<i>Saque 30 minutos</i>	<i>Saque 30 minutos</i>	<i>Saque 30 minutos</i>	<i>Saque 30 minutos</i>	<i>Set</i>
<i>Infantil</i>	<i>Tecnica com Movimentação 30 minutos</i>	<i>Tecnica com Movimentação 30 minutos</i>	<i>Jgo de Rede 30 minutos</i>	<i>Tecnica com Movimentação 30 minutos</i>	
<i>Semana 03/12 a 07/12</i>	<i>Consistência 30 minutos</i>	<i>Jogos com Consistência 30 minutos</i>	<i>Consistência 30 minutos</i>	<i>Jogos Dirigidos 30 minutos</i>	

LAMT 2018	Dia 01 Segunda	Dia 02 Terça	Dia 03 Quarta	Dia 04 Quinta	Dia 05 Sexta
<i>Treinamento</i>	<i>Saque 30 minutos</i>	<i>Saque 30 minutos</i>	<i>Saque 30 minutos</i>	<i>Saque 30 minutos</i>	<i>Set</i>
<i>Infantil</i>	<i>Ajusute Tecnico 30 minutos</i>	<i>Ajuste Tecnica 30 minutos</i>	<i>Tecnica de Voleio 30 minutos</i>	<i>Jogo de Rede 30 minutos</i>	
<i>Semana 10/12 a 14/12</i>	<i>Consistência 40 minutos</i>	<i>Conistência 30 minutos</i>	<i>Consistência 30 minutos</i>	<i>Consistência 30 minutos</i>	

②

LAMT 2018	Dia 01 Segunda	Dia 02 Terça	Dia 03 Quarta	Dia 04 Quinta	Dia 05 Sexta
<i>Treinamento</i>	<i>Saque 30 minutos</i>	<i>Saque 30 minutos</i>	<i>Saque 30 minutos</i>	<i>Saque 30 minutos</i>	Set
<i>Infantil</i>	<i>Ajuste 10 minutos</i>	<i>Ajuste 10 minutos</i>	<i>Jgo de Rede 20 minutos</i>	<i>Jogo de Rede 20 minutos</i>	
<i>Semana 17/12 a 21/12</i>	<i>Tecnica de Volei 20 minutos</i>	<i>Tecnica de Voleio 20 minutos</i>	<i>Consistência 40 minutos</i>	<i>Consistência 40 minutos</i>	
	<i>Consistência 40 minutos</i>	<i>Consistência 40 minutos</i>	<i>Jogos Dirigidos 20 minutos</i>	<i>Jogos Dirigidos 20 minutos</i>	

②

LAMT 2018	Dia 01 Segunda	Dia 02 Terça	Dia 03 Quarta	Dia 04 Quinta	Dia 05 Sexta
<i>Treinamento</i>	<i>Vespera de Natal</i>	<i>NATAL</i>	<i>Saque 30 minutos</i>	<i>Saque 30 minutos</i>	<i>Set</i>
<i>Infantil</i>			<i>Ajustes Tecnicos 30 minutos</i>	<i>Ajustes Tecnicos 30 minutos</i>	
<i>Semana 24/12 a 28/12</i>			<i>Consistência 30 minutos</i>	<i>Consistência 30 minutos</i>	

Preparo Físico

2

Treinamento Físico Equipe Rendimento 03/12 a 07/12	14:00/15:00 MUSCULAÇÃO(M.S) 30 MIN + CIRCUITO 17:00 Propriocepção 17:00 MUSCULAÇÃO(M.S) 30 MIN + CIRCUITO PROPRIOCEPÇÃO	14:00/15:00 MUCULAÇÃO(M.I)30 MIN + CIRCUITO 17:00 Propropcepção 17:00 MUCULAÇÃO(M.I)30 MIN + CIRCUITO MANGUITO	14:00/15:00 Feriado	14:00/15:00 MUCULAÇÃO(M.S)30 MIN + CIRCUITO 17:00 CORE 17:00 MUCULAÇÃO(M.S)30 MIN + CIRCUITO CORE	14:00/15:00 MUSCULAÇÃO(M.I).30,MIN CIRCUITO 17:00 MOBILIDADE TORNOZELO 17:00 MUSCULAÇÃO(M.I).30,MIN CIRCUITO

LAMT 2018	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Treinamento Físico Equipe de Infantil COMPETITIVO 03/12 a 07/12	16:00 às 17:00 MUSCULAÇÃO(M.S) 30 MIN + ABDOMINAL	16:00 às 17:00 MUSCULAÇÃO(M.I)30 MIN + CIRCUITO MANGUITO	16:00 às 17:00 feriado	16:00 às 17:00 MUSCULAÇÃO(M.S)30 MIN + CIRCUITO propriocepção	16:00 às 17:00 MUSCULAÇÃO(M.I)30 MIN CIRCUITO AEROBICA 10 MIN

Q

LAMT 2018	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Treinamento Físico Equipe Rendimento 10/12 a 14/12	14:00/15:00 Circuito Anaerobico ALATICO MUSCULAÇÃO (M.S) 30 MIN 17:00 Propriocepção 17:00 MUSCULAÇÃO (M.S) 30 MIN + CIRCUITO PROPRIOCEPÇÃO	14:00/15:00 MUCULAÇÃO (M.I)30 MIN + Sistema Anaerobico Latico 17:00 MANGUITO 17:00 MUCULAÇÃO (M.I)30 MIN + CIRCUITO MANGUITO	14:00/15:00 Circuito Anaerobico ALATICO MUSCULAÇÃO (M.S)30MIN 17:00 MOBILIDADE do QUADRIL 17:00 MUSCULAÇÃO (M.S)30MIN MOBILIDADE TORNOZELO	14:00/15:00 MUCULAÇÃO (M.I)30 MIN Sistema Anaerobico Latico 17:00 CORE 17:00 MUCULAÇÃO (M.I)30 MIN CORE	14:00/15:00 Circuito Anaerobico ALATICO MUSCULAÇÃO (M.S).30,MIN 17:00 MOBILIDADE TORNOZELO 17:00 MUSCULAÇÃO (M.S).

LAMT 2018	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Treinamento Físico Equipe de infantil 10/12 a 14/12	16:00 às 17:00 MUSCULAÇÃO (M.S) 30 MIN + CIRCUITO+ MOBILIDADE TORNOZELO	16:00 às 17:00 MUSCULAÇÃO (M.I)30 MIN + CIRCUITO MANGUITO	16:00 às 17:00 MUSCULAÇÃO + CIRCUITO (M.S) MOBILIDADE DO QUADRIL	16:00 às 17:00 MUSCULAÇÃO (M.I)30 MIN + CIRCUITO propriocepção	16:00 às 17:00 MUSCULAÇÃO (M.S)30 MIN CIRCUITO AEROBICA 10 MIN

LAMT 2018	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Treinamento Físico Equipe Rendimento 17/12 a 21/12	8:00 Circuito Anaerobico ALATICO 14:00/15:00 MUSCULAÇÃO (M.S) 30 MIN 17:00 Propriocepção 17:00 MUSCULAÇÃO (M.S) 30 MIN + CIRCUITO PROPRIOCEPÇÃO	14:00/15:00 MUCULAÇÃO O (M.I)30 MIN + Sistema Anaerobico Latico 17:00 MANGUITO 17:00 MUCULAÇÃO O (M.I)30 MIN + CIRCUITO MANGUITO	8:00 Circuito Anaerobico ALATICO 14:00/15:00 MUSCULAÇÃO O (M.S)30MIN 17:00 MOBILIDADE TORNOZELO 17:00 MUSCULAÇÃO O (M.S)30MIN MOBILIDADE TORNOZELO	14:00/15:00 MUCULAÇÃO O (M.I)30 MIN Sistema Anaerobico Latico 17:00 CORE 17:00 MUCULAÇÃO O (M.I)30 MIN CORE	8:00 Circuito Anaerobico ALATICO 14:00/15:00 MUSCULAÇÃO O (M.S).30,MIN 17:00 MOBILIDADE TORNOZELO 17:00 MUSCULAÇÃO O (M.S).

LAMT 2018	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Treinamento Físico Equipe de Infantil 17/12 a 21/12	16:00 às 17:00 MUSCULAÇÃO (M.S) 30 MIN + CORE + MOBILIDADE TORNOZELO	16:00 às 17:00 MUSCULAÇÃO O (M.I)30 MIN + CIRCUITO MANGUITO	16:00 às 17:00 MUSCULAÇÃO (M.S) MOBILIDADE TORNOZELO	16:00 às 17:00 MUSCULAÇÃO O (M.I)30 MIN + CIRCUITO propriocepção	16:00 às 17:00 MUSCULAÇÃO O (M.S)30 MIN CIRCUITO AEROBICA 10 MIN

2

LAMT 2018	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Treinamento Físico Equipe Rendimento 24/12 a 28/12	Natal	Natal	8:00 Circuito Anaerobico ALATICO 14:00/15:00 MUSCULAÇÃO (M.S)30MIN 17:00 MOBILIDADE TORNOZELO 17:00 MUSCULAÇÃO (M.S)30MIN MOBILIDADE TORNOZELO	14:00/15:00 MUCULAÇÃO (M.I)30 MIN Sistema Anaerobico Latico 17:00 CORE 17:00 MUCULAÇÃO (M.I)30 MIN CORE	8:00 Circuito Anaerobico ALATICO 14:00/15:00 MUSCULAÇÃO (M.S).30,MIN 17:00 MOBILIDADE TORNOZELO 17:00 MUSCULAÇÃO (M.S).

LAMT 2018	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Treinamento Físico Equipe de Infantil 24/12 a 28/12	Natal	Natal	16:00 às 17:00 MUSCULAÇÃO (M.S) MOBILIDADE TORNOZELO	16:00 às 17:00 MUSCULAÇÃO (M.I)30 MIN + CIRCUITO propriocepção	16:00 às 17:00 MUSCULAÇÃO (M.S)30 MIN CIRCUITO AEROBICA 10 MIN