

## Relatório de cumprimento das Atividades

Período: 21/10 a 30/11/2018

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 dezenove sessões de treinamento técnico, físico, fisioterapia e cinco competições.

Neste ciclo encerramos nossa temporada de torneios de 2018 jogando duas etapas da gíria Cosat (Confederação Sul-americana de Tênis ) o encontro nacional tênis + e os jogos abertos.

Nos treinamentos técnicos da equipe de rendimento iniciamos a pré-temporada com ênfase no volume de bolas , jogo de pernas , consistência e correções para melhorias dos golpes.

Já os atletas da equipe infantil os treinamentos foram voltados para a técnicas dos golpes, ajuste de pernas e saque.

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, coordenação motora básica e melhorias aeróbias .

Já a equipe de rendimento os treinamentos foram bem específicos para o ganho de força resistida e trabalhos anaeróbios intermitente.

Ambas equipe contaram com o monitoramento do First Beat.

---

## **Torneios**

Local: Mogi das Cruzes

Data: : 11 e 12/11

Tipo de Torneio: Sul-Americano

Número de Atletas: 4

Principais Resultados : Todos os Atletas chegaram a final do torneio com destaque para Milene que foi campeã na categoria 12 anos feminino

---

## **Torneios**

Local: São Carlos

Data: : 14 e 17/11

Tipo de Torneio: Jogos Abertos

Número de Atletas: 5

Principais Resultados : Bronze na categoria masculina

---

## **Torneios**

Local: Vina del Mar

Data: 27/10 a 03/11

Tipo de Torneio: Sul-Americano

Número de Atletas: 4

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

---

## Torneios

Local: Chosica , Peru

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 e o Thales Setti chegou as quartas de final em simples

**Os resultados forem expressivos durante este período, mostrando novamente a força e evolução da equipe em geral.**

## Treinamentos Técnicos

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 05/11</b> <b>a 09/11</b>	Saque 20 Minutos	Saque 20 minutos	Saque 20 Minutos	Saque 20 minutos	Jogos
	Devolução 20 minutos	Devolução 20 minutos	Devolução 20 minutos	Devolução 20 minutos	
	Tecnica 30 minutos	Jogo de rede 30 minutos	Movimentação bola viva 30 minutos	Jogo de rede 30 minutos	
	Drills Jogo de pernas 30 minutos	Drills Jogadas 30 minutos	Drills Jogo de pernas 30 minutos	Drills Jogadas 30 minutos	
	Consistencia 30 minutos	Consistência 30 minutos	Consistencia 30 minutos	Movimentação bola viva 30 minutos	
Jogos Dirigidos	Jogos Dirigidos	Jogos Dirigidos	Jogos Dirigidos		

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 05/11</b> <b>a 09/11</b>	Saque 20 Minutos	Saque 20 minutos	Saque 20 Minutos	Saque 20 minutos	Jogos
	Devolução 20 minutos	Devolução 20 minutos	Devolução 20 minutos	Devolução 20 minutos	
	Tecnica 20 minutos	Jogo de rede 20 minutos	Movimentação bola viva 20 minutos	Jogo de rede 20 minutos	
	Drills Jogo de pernas 20 minutos	Drills Jogadas 20 minutos	Drills Jogo de pernas 20 minutos	Drills Jogadas 20 minutos	
	Consistencia 20 minutos	Consistência 20 minutos	Consistencia 20 minutos	Movimentação bola viva 20 minutos	
	Jogos Dirigidos	Jogos Dirigidos	Jogos Dirigidos	Jogos Dirigidos	

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 12/11</b> <b>a 16/11</b>	Saque 20 Minutos	Saque 20 minutos	Saque 20 Minutos	Saque 20 minutos	Jogos
	Devolução 20 minutos	Devolução 20 minutos	Devolução 20 minutos	Devolução 20 minutos	
	Tecnica 30 minutos	Ajuste 30 minutos	Ajuste 30 minutos	Ajuste 30 minutos	
	Drills Jogo de pernas 30 minutos	Drills Jogadas 30 minutos	Drills Jogadas 30 minutos	Drills Jogadas 30 minutos	
	Consistencia 30 minutos	Consistência 30 minutos	Consistencia 30 minutos	Consistencia 30 minutos	
Jogos Dirigidos	Jogos Dirigidos	Jogos Dirigidos	Jogos Dirigidos		

LAMT 2018	Dia 01	Dia 02	Dia 03	Dia 04	Dia 05
<b>Treinamento</b>  <b>Meso 04</b> <b>Rendimento</b> <b>Jogos Abertos</b>  <b>Semana 12/11</b> <b>a 16/11</b>	Ajuste 30 minutos	Ajuste 30 minutos	Ajuste 30 minutos	Ajuste 30 minutos	Ajuste 30 minutos
	Ritmo 30 minutos	Movimentação 30 minutos	Ritmo 30 minutos	Ritmo 30 minutos	Movimentação 30 minutos
	Jogos	Jogos	Jogos	Jogos	Jogos

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 19/11</b> <b>a 23/11</b>	Saque 20 Minutos  Devolução 20 minutos  Técnica 30 minutos  Jogo de pernas 30 minutos  Consistencia 30 minutos  Jogos Dirigidos	Feriado	Saque 20 Minutos  Devolução 20 minutos  Movimentação 30 minutos  Jogo de pernas 30 minutos  Consistencia 30 minutos  Jogos Dirigidos	Saque 20 minutos  Devolução 20 minutos  Jogo de rede 30 minutos  Drills Jogadas 30 minutos  Movimentação bola viva 30 minutos  Jogos Dirigidos	Jogos

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 19/11</b> <b>a 23/11</b>	Saque 20 Minutos  Devolução 20 minutos  Técnica 20 minutos  Drills Jogo de pernas 20 minutos  Consistencia 20 minutos  Jogos Dirigidos	Feriado	Saque 20 Minutos  Devolução 20 minutos  Movimentação bola viva 20 minutos  Drills Jogo de pernas 20 minutos  Consistencia 20 minutos  Jogos Dirigidos	Saque 20 minutos  Devolução 20 minutos  Jogo de rede 20 minutos  Drills Jogadas 20 minutos  Movimentação bola viva 20 minutos  Jogos Dirigidos	Jogos

LAMT 2018	Dia 01	Dia 02	Dia 03	Dia 04	Dia 05
<i>Treinamento</i>	Saque 30 Minutos	Saque 30 Minutos	Saque 30 Minutos	Saque 30 Minutos	Jogos
<i>Meso 04 Rendimento 02</i>	<i>Técnica com movimentação 30 minutos</i>	<i>Técnica com movimentação 30 minutos</i>	<i>Técnica com movimentação 30 minutos</i>	<i>Técnica com movimentação 30 minutos</i>	
<i>Semana 26/11 a 30/11</i>	Jogadas 30 minutos	Jogo de rede 30 minutos	Jogadas 30 minutos	Jogo de rede 30 minutos	
	Consistencia 20 minutos	Consistencia 20 minutos	Consistencia 20 minutos	Consistencia 20 minutos	
	Jogos Dirigidos	Jogos Dirigidos	Jogos Dirigidos	Jogos Dirigidos	

LAMT 2018	Dia 01	Dia 02	Dia 03	Dia 04	Dia 05
<i>Treinamento</i>	Saque 20 Minutos	Saque 20 Minutos	Saque 20 Minutos	Saque 20 Minutos	Jogos
<i>Meso 04 Rendimento 01</i>	Consistencia Backhand 20 minutos	Consistencia Backhand 20 minutos	Consistencia Backhand 20 minutos	Consistencia Backhand 20 minutos	
<i>Semana 26/11 a 30/11</i>	Dominio de forehand 30 minutos	Dominio de forehand 30 minutos	Dominio de forehand 30 minutos	Dominio de forehand 30 minutos	
	Movimentação 30 minutos	Movimentação 30 minutos	Movimentação 30 minutos	Movimentação 30 minutos	
	Jogadas taticas 30 minutos	Jogadas taticas 30 minutos	Jogadas taticas 30 minutos	Jogadas taticas 30 minutos	
	Jogos Dirigidos	Jogos Dirigidos	Jogos Dirigidos	Jogos Dirigidos	

LAMT 2018	Dia 01 Segunda	Dia 02 Terça	Dia 03 Quarta	Dia 04 Quinta	Dia 05 Sexta
<b>Treino</b>  <b>Meso 6 Infantil</b>  <b>Semana 05/11 a 09/11</b>	Saque <b>30 minutos</b>  Técnica com Movimentação <b>30 minutos</b>  Consistência <b>30 minutos</b>	Saque <b>30 minutos</b>  Técnica com Movimentação <b>30 minutos</b>  Jogos com Consistência <b>30 minutos</b>	Saque <b>30 minutos</b>  Jogo de Rede <b>30 minutos</b>  Consistência <b>30 minutos</b>	Saque <b>30 minutos</b>  Técnica com Movimentação <b>30 minutos</b>  Jogos Dirigidos <b>30 minutos</b>	Set

LAMT 2018	Dia 01 Segunda	Dia 02 Terça	Dia 03 Quarta	Dia 04 Quinta	Dia 05 Sexta
<b>Treino</b>  <b>Meso 6 Infantil</b>  <b>Semana 12/11 a 16/11</b>	Saque <b>30 minutos</b>  Técnica com Movimentação <b>30 minutos</b>  Consistência <b>30 minutos</b>	Saque <b>30 minutos</b>  Técnica com Movimentação <b>30 minutos</b>  Jogos Dirigidos <b>30 minutos</b>	Saque <b>30 minutos</b>  Jogo de Rede <b>30 minutos</b>  Consistência <b>30 minutos</b>	Saque <b>30 minutos</b>  Técnica com Movimentação <b>30 minutos</b>  Jogos dirigidos <b>30 minutos</b>	Set

LAMT 2018	Dia 01 Segunda	Dia 02 Terça	Dia 03 Quarta	Dia 04 Quinta	Dia 05 Sexta
<b>Treinamento</b>  <b>Meso 6 Infantil</b>  <b>Semana 19/11 a 23/11</b>	Saque <b>30 minutos</b>  Técnica com Movimentação <b>30 minutos</b>  Consistência <b>30 minutos</b>	Saque <b>30 minutos</b>  Consistencia <b>30 minutos</b>  Jogos com Conistência <b>30 minutos</b>	Saque <b>30 minutos</b>  Jogo de rede <b>30 minutos</b>  Jogos Dirigidos <b>30 minutos</b>	Saque <b>30 minutos</b>  Técnica com Movimentação <b>30 minutos</b>  Jogos com Consistência <b>30 minutos</b>	Set

LAMT 2018	Dia 01 Segunda	Dia 02 Terça	Dia 03 Quarta	Dia 04 Quinta	Dia 05 Sexta
<b>Treinamento</b>  <b>Meso 6 Infantil</b>  <b>Semana 26/11 a 30/11</b>	Saque <b>30 minutos</b>  Técnica com Movimentação <b>30 minutos</b>  Consistência <b>30 minutos</b>	Saque <b>30 minutos</b>  Técnica com Movimentação <b>30 minutos</b>  Jogos com Conistência <b>30 minutos</b>	Saque <b>30 minutos</b>  Técnica com Movimentação <b>30 minutos</b>  Consistência <b>30 minutos</b>	Saque <b>30 minutos</b>  Técnica com Movimentação <b>30 minutos</b>  Jogos com Consistência <b>30 minutos</b>	Set

## Preparo Físico

LAMT 2018	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Treinamento Físico</b>  <b>Equipe de Infantil COMPETITIVO MESO 10 5 A 9/11</b>	<b>16:00 às 17:00</b> MUSCULAÇÃO (M.S) 30 MIN + CIRCUITO POTENCIA AEROBIA 10 MIN ABDOMINAL	<b>16:00 às 17:00</b> MUSCULAÇÃO (M.I)30 MIN + CIRCUITO POTENCIA AEROBICA10 MIN MANGUITO	<b>16:00 às 17:00</b> MUSCULAÇÃO (M.S)30 MIN CIRCUITO POTENCIA AEROBICA 10 MIN CORE	<b>16:00 às 17:00</b> MUSCULAÇÃO (M.I)30 MIN + CIRCUITO POTENCIA AEROBICA10 MIN propriocepção	<b>16:00 às 17:00</b>  MUSCULAÇÃO (M.S)30 MIN CIRCUITO POTENCIA AEROBICA 10 MIN

LAMT 2018	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Treinamento Físico</b>  <b>Equipe de Infantil COMPETITIVO</b>  <i>Semana 12/11 a 16 /11</i>	<b>16:00 às 17:00</b> MUSCULAÇÃO (M.S) 30 MIN + ABDOMINAL	<b>16:00 às 17:00</b> MUSCULAÇÃO (M.I)30 MIN + CIRCUITO MANGUITO	<b>16:00 às 17:00</b> MUSCULAÇÃO (M.S) 30 MIN + ABDOMINAL	<b>16:00 às 17:00</b> MUSCULAÇÃO (M.S)30 MIN + CIRCUITO propriocepção	<b>16:00 às 17:00</b>  MUSCULAÇÃO (M.I)30 MIN CIRCUITO AEROBICA 10 MIN

LAMT 2018	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Treinamento Físico</b> <b>Equipe Rendimento</b>  <i>Semana 12/11 a 16 /11</i>	<b>14:00/15:00</b> MUSCULAÇÃO O(M.S) 30 MIN + CIRCUITO <b>17:00</b> Propriocepção o <b>17:00</b> MUSCULAÇÃO O(M.S) 30 MIN + CIRCUITO  PROPRIOCEPÇÃO	<b>14:00/15:00</b> MUCULAÇÃO O (M.I)30 MIN + CIRCUITO  <b>17:00</b> Propropcepção o <b>17:00</b> MUCULAÇÃO O (M.I)30 MIN + CIRCUITO  MANGUITO	<b>14:00/15:00</b> MUSCULAÇÃO O(M.S) 30 MIN + CIRCUITO  <b>17:00</b> Propriocepção o <b>17:00</b> MUSCULAÇÃO O(M.S) 30 MIN + CIRCUITO  PROPRIOCEPÇÃO	<b>14:00/15:00</b> MUCULAÇÃO O (M.S)30 MIN + CIRCUITO  <b>17:00</b> CORE <b>17:00</b> MUCULAÇÃO O (M.S)30 MIN + CIRCUITO CORE	<b>14:00/15:00</b> MUSCULAÇÃO O (M.I).30,MIN CIRCUITO  <b>17:00</b> MOBILIDADE E TORNOZELO <b>17:00</b> MUSCULAÇÃO O (M.I).30,MIN CIRCUITO

LAMT 2018	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Treinamento Físico</b> <b>Equipe de Infantil COMPETITIVO</b>  <i>Semana 19/11 a 23 /11</i>	<b>16:00 às 17:00</b> MUSCULAÇÃO (M.S) 30 MIN + ABDOMINAL	<b>16:00 às 17:00</b> feriado	<b>16:00 às 17:00</b> MUSCULAÇÃO (M.S) 30 MIN +  ABDOMINAL	<b>16:00 às 17:00</b> MUSCULAÇÃO O (M.S)30 MIN + CIRCUITO propriocepção o	<b>16:00 às 17:00</b> MUSCULAÇÃO O (M.I)30 MIN CIRCUITO AEROBICA 10 MIN

LAMT 2018	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Treinamento Físico</b> <b>Equipe</b> <b>Rendimento</b>  <i>Semana 19/11 a 23/11</i>	<b>14:00/15:00</b> MUSCULAÇÃO (M.S) 30 MIN + CIRCUITO <b>17:00</b> Propriocepção <b>17:00</b> MUSCULAÇÃO (M.S) 30 MIN + CIRCUITO  PROPRIOCEPÇÃO	<b>14:00/15:00</b> Feriado	<b>14:00/15:00</b> MUSCULAÇÃO (M.S) 30 MIN + CIRCUITO <b>17:00</b> Propriocepção <b>17:00</b> MUSCULAÇÃO (M.S) 30 MIN + CIRCUITO  PROPRIOCEPÇÃO	<b>14:00/15:00</b> MUSCULAÇÃO (M.S)30 MIN + CIRCUITO  <b>17:00</b> CORE <b>17:00</b>  MUSCULAÇÃO (M.S)30 MIN + CIRCUITO CORE	<b>14:00/15:00</b> MUSCULAÇÃO (M.I).30,MIN CIRCUITO <b>17:00</b> MOBILIDADE TORNOZELO <b>17:00</b>  MUSCULAÇÃO (M.I).30,MIN CIRCUITO

LAMT 2018	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Treinamento Físico</b> <b>Equipe Rendimento</b>  <i>Semana 26/11 a 30/11</i>	<b>14:00/15:00</b> MUSCULAÇÃO (M.S) 30 MIN + CIRCUITO <b>17:00</b> Propriocepção <b>17:00</b> MUSCULAÇÃO (M.S) 30 MIN + CIRCUITO PROPRIOCEPÇÃO	<b>14:00/15:00</b> MUCULAÇÃO (M.I)30 MIN + CIRCUITO  <b>17:00</b> MANGUITO <b>17:00</b> MUCULAÇÃO (M.I)30 MIN + CIRCUITO MANGUITO	<b>14:00/15:00</b> MUSCULAÇÃO (M.S)30MIN+ CIRCUITO  <b>17:00</b> MOBILIDADE TORNOZELO <b>17:00</b> MUSCULAÇÃO (M.S)30MIN +CIRCUITO MOBILIDADE TORNOZELO	<b>14:00/15:00</b> MUCULAÇÃO (M.I)30 MIN + CIRCUITO  <b>17:00</b> CORE <b>17:00</b> MUCULAÇÃO (M.I)30 MIN + CIRCUITO CORE	<b>14:00/15:00</b> MUSCULAÇÃO (M.S).30,MIN CIRCUITO  <b>17:00</b> MOBILIDADE TORNOZELO <b>17:00</b> MUSCULAÇÃO (M.S).30,MIN CIRCUITO

LAMT 2018	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Treinamento Físico</b> <b>Equipe de Infantil</b>  <i>Semana 26/11 a 30/11</i>	<b>16:00 às 17:00</b> MUSCULAÇÃO (M.S) 30 MIN + CORE + MOBILIDADE TORNOZELO	<b>16:00 às 17:00</b> MUSCULAÇÃO (M.I)30 MIN + CIRCUITO MANGUITO	<b>16:00 às 17:00</b> MUSCULAÇÃO (M.S) MOBILIDADE TORNOZELO	<b>16:00 às 17:00</b> MUSCULAÇÃO (M.I)30 MIN + CIRCUITO propriocepção	<b>16:00 às 17:00</b> MUSCULAÇÃO (M.S)30 MIN CIRCUITO AEROBICA 10 MIN