

Programa

Semana 4 a 8 de julho

	4 julho	5 julho	6 julho	7 julho	8 julho
Manhã 9h – 12:30h	- Receção dos participantes. - Explicação da metodologia e atividades a serem desenvolvidas.	Treino com Treinador Convidado (técnico)	Visita ao Estádio da luz	Treino com Treinador Convidado (tático)	Treino com Treinador Convidado (Global)
ALMOÇO					
Tarde 14:30 h - 18h	Treino com Treinador Convidado (Físico)	Jogos na praia – Bom Sucesso	Visita ao museu Cosme Damião	Jogos na praia – Bom Sucesso	Canoagem Lagoa de Óbidos

Semana 11 a 15 de julho

	11 julho	12 julho	13 julho	14 julho	15 julho
Manhã 9h – 12:30h	Treino com Treinador Convidado (Físico)	Treino com Treinador Convidado (técnico)	Visita Cidade do futebol	Treino com Treinador Convidado (tático)	Torneio de futebol
ALMOÇO					
Tarde 14:30 h - 18h	- Palestra sobre futebol. Visionamento de vídeos	Jogos na praia – S. Martinho	Visita ao Estádio do Jamor	Jogos na praia – S. Martinho	Paintball



Semana 18 a 22 de julho

	18 julho	19 julho	20 julho	21 julho	22 julho
Manhã 9h – 12:30h	- Receção dos participantes. - Explicação da metodologia e atividades a serem desenvolvidas.	Treino com Treinador Convidado (técnico)	Visita Estádio de Alvalade	Treino com Treinador Convidado (tático)	Treino com Treinador Convidado (Global)
ALMOÇO					
Tarde 14:30 h - 18h	Treino com Treinador Convidado (Físico)	Jogos na praia – Molho Leste	Visita ao Museu de Alvalade	Jogos na praia – Molho Leste	Surf Praia do Baleal

Semana 25 a 29 de julho

	25 julho	26 julho	27 julho	28 julho	29 julho
Manhã 9h – 12:30h	Treino com Treinador Convidado (Físico)	Treino com Treinador Convidado (técnico)	Visita Centro de Estágio de Rio Maior	Treino com Treinador Convidado (tático)	Torneio de futebol
ALMOÇO					
Tarde 14:30 h - 18h	- Palestra sobre futebol. Visionamento de vídeos	Jogos na praia – Foz do Arelho	Visita ao Parque do Alviela	Jogos na praia – Foz do Arelho	Paintball

Tipos de treino:

Físico: Velocidade, coordenação, etc...

Técnico: Passe, receção, finalização, etc...

Tático: posicionamento em campo, desmarcação, criar superioridade numérica, etc...