



## Programa

### Semana 10 a 14 de julho

	10 julho	11 julho	12 julho	13 julho	14 julho
Manhã 9h – 12:30h	- Receção dos participantes. - Explicação da metodologia e atividades a serem desenvolvidas.	Treino com Treinador Convidado (técnico)	Visita à Cidade do Futebol	Treino com Treinador Convidado (tático)	Treino com Treinador Convidado (Global)
<b>ALMOÇO</b>					
Tarde 14:30 h - 18h	Treino com Treinador Convidado (Físico)	Jogos na praia – Bom Sucesso	Visita ao Estádio do Jamor	Jogos na praia – Bom Sucesso	Canoagem Lagoa de Óbidos

### Semana 17 a 21 de julho

	17 julho	18 julho	19 julho	20 julho	21 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)	Torneio de futebol
<b>ALMOÇO</b>					
Tarde 14:30 h - 18h	Treino com Treinador Convidado (Físico)	Jogos na praia – S. Martinho	Visita ao Museu de Alvalade	Jogos na praia – S. Martinho	Paintball





## Semana 24 a 28 de julho

	24 julho	25 julho	26 julho	27 julho	28 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)
<b>ALMOÇO</b>					
Tarde 14:30 h - 18h	Treino com Treinador Convidado (Físico)	Jogos na praia – Foz do Arelho	Visita ao museu Cosme Damião	Jogos na praia – Foz do Arelho	Surf Praia do Baleal

### Modelo de treino:

Físico: Velocidade, coordenação ...

Técnico: Passe, receção, finalização ...

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

### PREÇARIO:

**VALOR POR SEMANA** – 120€ (inclui: seguro, t-shirt, almoço, lanche manhã e tarde)

**ATLETAS AEO:** 20% desconto no valor da semana.

Limite de inscrições por semana – 40 participantes

