

HORÁRIO

CAMPO DE TREINO DE VOLEIBOL



2ª SEMANA 04 de Julho a 8 de Julho					
2ª Feira		3ª Feira		6ª Feira	
9-jul		10-jul		13-jul	
8h30 - 9h00		RECEPÇÃO DE ALUNOS			
9h15 - 10h20	Consolidação gesto técnico:	Jogos condicionados	Jogos condicionados	Voleibol de praia	Jogo de treino
10h30 - 11h30	Passe, manchete	Gesto técnico:	Defesa baixa		em pavilhão e
11h45 - 12h45	Serviço e bloco	Remate	Serviço e bloco		equipa a designar
14h00 - 16h00	Análise de video	Nutrição	Cinema	Surf	Café concerto
16H10 - 17H00	Jogo condicionado	Jogo condicionado	Jogo condicionado		Espetáculo Final
17H10 - 18H00	Jogo formal	Jogo formal	Jogo formal		
18H00		ENTREGA DE ALUNOS			