



Instituto Superior
de Lisboa e Vale do Tejo



Relatório de Estágio numa equipa de Futebol Sénior Feminina, época 2023/2024

Equipa Sénior Feminina do Futebol Clube Barreirense

Relatório de Estágio apresentado para a obtenção de grau de Mestre
em Treino Desportivo com especialização em Futebol

João Afonso Palma

Treinador Estagiário: João Afonso Alfaiate Heleno Palma

Tutor de Estágio: Luís Filipe Bento Costa

Coordenador de Estágio: Professor Doutor Paulo Malico Sousa

Odivelas, 2024

Agradecimentos

A realização deste relatório de estágio só foi possível graças à colaboração de pessoas incríveis, que por mais complicadas que as coisas estivessem, nunca deixaram de me apoiar e incentivar a fazer melhor.

Aos meus pais, por todo o apoio que me deram durante não só o estágio, mas em todo o meu processo académico que finda agora, sempre foram incansáveis no que me ajudaram e proporcionaram ao longo destes anos.

À minha irmã, que sempre me motivou a ser uma pessoa melhor e sempre me viu como um exemplo.

Ao coordenador do futebol feminino do FC Barreirense, que para além de ter esta função e ser o treinador principal, também é um amigo, sempre me apoiou e orientou quando me sentia perdido, não me deixando ir abaixo, motivando e ajudando no que podia, o meu sincero agradecimento.

Índice

Agradecimentos	2
Índice de Figuras	5
Índice de Tabelas	6
Resumo	7
Estágio	8
1. Introdução	8
2. Objetivos Pessoais	9
2.1 Objetivos Pessoais Gerais.....	9
2.2 Objetivos Pessoais Específicos.....	9
2.3 Características do Treinador Estagiário.....	9
3. Contexto de Intervenção	10
3.1 Caraterização do Clube.....	10
3.1.1 Visão do Clube.....	11
3.1.2 Missão do Clube	11
3.1.3 Valores do Clube.....	12
3.1.4 Instalações e Recursos Materiais.....	13
3.2 Equipa Técnica	14
3.3 Caraterização do Plantel	15
3.3.1 Características Coletivas.....	17
3.4 Caraterização das Competições	17
3.4.1 Campeonato Nacional da 3ª Divisão	17
3.4.2 Taça Nacional da Promoção	18
3.4.3 Taça de Portugal Feminina	19
3.4.4 Taça da Associação de Futebol de Setúbal	19
4. Funções e Tarefas	21
5. Definição de Objetivos	22
5.1 Objetivos da Intervenção	22

5.2	Objetivos Competitivos	23
6.	Modelo de Jogo	24
6.1	Revisão Literária.....	24
6.2	Modelo de Jogo Utilizado	25
6.2.1	Organização Ofensiva.....	26
6.2.2	Transição Defensiva	26
6.2.3	Organização Defensiva.....	27
6.2.4	Transição Ofensiva	27
6.2.5	Esquemas Táticos	27
7.	Organização e Execução do Processo de Treino	29
7.1	Revisão Literária.....	29
7.2	Plano Anual	30
7.3	Microciclo.....	32
7.4	Sessão de Treino	32
8.	Conclusões do Estágio.....	33
	Referências	34
	Anexos	35

Índice de Figuras

Figura 1 - Modelo de Jogo Principal (1-4-1-4-1)	25
Figura 2 - Modelo de Jogo Alternativo (1-4-4-2)	26
Figura 3 - Planeamento Anual dividido em Conteúdos	30
Figura 4 - Planeamento Anual	31

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Características do Treinador Estagiário.....	10
Tabela 2 - Plantel Sénior Feminino do FC Barreirense	15
Tabela 3 - Análise Tática e Técnica das Atletas.....	16
Tabela 4 - Características Coletivas do Plantel	17
Tabela 5 - Clubes Participantes da Série M da 3ª Divisão Nacional	18
Tabela 6 - Clubes Participantes da Série I da Taça Nacional da Promoção	19
Tabela 7 - Clubes Participantes na Taça da Associação de Futebol de Setúbal.....	20

Resumo

Este relatório está inserido no contexto da unidade curricular de Projeto de Estágio, lecionado no Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo. O objetivo do estágio é estar inserido na equipa técnica do plantel sénior feminino do Futebol Clube Barreirense, que milita na 3ª Divisão Nacional e tem como principal objetivo qualificar-se para a fase de subida à 2ª Divisão Nacional.

A nível pessoal, tive como principais objetivos aplicar todas as valências aprendidas durante os anos do mestrado em Treino Desportivo e desenvolver as capacidades de liderança, comunicação e gestão de grupo em contexto sénior.

A nível de objetivos pessoais, sinto que foram cumpridos, pois tanto a gestão do grupo como a comunicação e liderança foram aprimoradas e neste momento sinto que sou um melhor treinador do que era ao início deste processo.

Palavras-Chave: Futebol, Planeamento, Modelo de Jogo

Estágio

1. Introdução

Na Unidade Curricular de Projeto de Estágio, integrada no plano de estudos do Mestrado em Treino Desportivo, do Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo, foi-me proposto realizar estágio em contexto de futebol 11, de modo a conseguir terminar o ciclo de estudos de mestrado. Optei por realizar o estágio no Futebol Clube Barreirense, clube este onde realizei maior parte da minha formação enquanto atleta de futebol, escolhendo a vertente do futebol feminino, pois considero que é uma área que está em crescimento e então, a meu ver, faria todo o sentido realizar o estágio lá.

O futebol é, nos dias de hoje, o desporto mais famoso do mundo, sendo praticado em todos os países, sem exceção. (Santos, 2018).

Uma equipa de futebol feminino é composta por diversas atletas e todas elas têm personalidades completamente diferentes umas das outras, formas distintas de ver o futebol, e o treinador tem de ter a capacidade de liderar e motivar o grupo de modo a conseguir que este siga a sua ideia, para conseguirem alcançar o sucesso.

2. *Objetivos Pessoais*

2.1 *Objetivos Pessoais Gerais*

- Obtenção do grau II de treinador de futebol (UEFA B);
- Desenvolver as capacidades de estruturar e planear uma época desportiva;
- Aplicar durante o processo de estágio todas as valências aprendidas durante os anos do mestrado em Treino Desportivo;
- Compreender as grandes diferenças que existem entre o futebol masculino e o futebol feminino em contexto sénior, pois seria a primeira vez que estaria integrado num projeto de futebol sénior feminino enquanto treinador, pois enquanto atleta, realizei quatro épocas como sénior.

2.2 *Objetivos Pessoais Específicos*

- Desenvolver as capacidades de liderança, comunicação e gestão de grupo em contexto sénior;
- Assumir como treinador principal a equipa sénior feminina do clube num futuro próximo.

2.3 *Características do Treinador Estagiário*

Treinador Estagiário – João Afonso Palma

Pontos Fortes	Pontos Fracos
Participação ativa no treino, na elaboração e liderança de exercícios;	Desenvolver melhor a leitura de jogo
Sempre disponível para troca de ideias e realização de novas tarefas	Melhorar a perceção dos índices físicos exigidos no futebol feminino (tanto em treino como em jogo)
Contribuir de forma ativa na estruturação da unidade de treino e modelo de jogo da equipa	

Participar de forma ativa no aquecimento
pré-jogo

Tabela 1 - Características do Treinador Estagiário

3. Contexto de Intervenção

3.1 Caracterização do Clube

Sediado na Rua do Futebol Clube Barreirense, o clube escolhido para a realização do estágio foi o Futebol Clube Barreirense, histórico clube da cidade do Barreiro, fundado a 11 de abril de 1911 e filiado na Associação de Futebol de Setúbal. Tem no futebol e no basquetebol as suas principais modalidades, no entanto, estão também desenvolvidas as modalidades de ginástica, trampolins, xadrez, futsal e natação.

O clube tem um grande histórico no futebol português, sendo ainda hoje o 15º clube com mais participações no principal escalão e o clube português com mais títulos da 2ª Divisão Nacional (7 títulos). Atualmente encontra-se a militar o Campeonato de Portugal.

O futebol feminino no clube apareceu oficialmente na época 2017/2018, com a participação no Campeonato Promoção Feminino Série F, terminando no 8º lugar da classificação. Na época seguinte conseguiu a subida de divisão, onde na época 2019/2020 participou na 2ª Divisão Nacional, acabando por descer de divisão no final da temporada. Duas épocas depois (2021/2022), o clube consegue a subida de divisão, onde, na época seguinte, acabou por descer de divisão. Nessa mesma temporada, o clube conseguiu também a melhor prestação de sempre na Taça de Portugal, sendo eliminado nos 1/8 de final da taça pelo Damaiense.

Na atual época, o clube disputou a 3ª Divisão Nacional, acabando a fase regular da prova em 2º lugar, não alcançando o lugar de disputa para a subida de divisão. Na Taça da Promoção terminou em 3º lugar, dando assim por finalizada a taça sem o objetivo de passar às fases a eliminar da competição ser alcançado. Na Taça de Portugal, o clube chegou à 2ª eliminatória, acabando eliminado pelo Romariz (equipa da 2ª Divisão) após na Pré-Eliminatória ter ficado isento e na 1ª ter vencido o Vila Fria. Na taça da Associação de Futebol de Setúbal, acabou eliminado na meia-final frente ao Amora FC.

3.1.1 Visão do Clube

O Futebol Clube Barreirense tem grandes tradições no panorama desportivo nacional e, em particular, no Distrito de Setúbal, sendo, desde sempre, reconhecido como uma referência ao nível do trabalho desenvolvido nos escalões de formação. Prova disso é o facto de o Futebol Clube Barreirense ser conhecido, de longa data, como “uma incubadora de grandes atletas”.

O Futebol Clube Barreirense pretende, pois, continuar a ser uma referência local, regional e nacional no domínio da formação desportiva na modalidade de futebol, através do desenvolvimento e aplicação de um modelo de formação holística nos diversos domínios do treino e do jogo e do cumprimento das boas regras da ética no desporto e do civismo.

3.1.2 Missão do Clube

O Futebol Clube Barreirense tem por fins promover a prática e o fomento do desporto, de recreação ou de rendimento, e contribuir para a sua propaganda e expansão, visando prestar à comunidade em que se insere um serviço público de elevada qualidade.

A prática da modalidade de futebol, que esteve na génese do Clube, tem hoje motivações, interesses e objetivos diferentes dos de antes, cabendo aos clubes, como o FC Barreirense, um papel essencial no processo formativo dos jovens, complementar ao proporcionado nas escolas e em casa.

Precisamente por isso, o objetivo principal do FCB é, hoje, mais do que nunca, contribuir para a formação e integração desportiva dos jovens, de uma forma articulada e ajustada com o seu desenvolvimento enquanto seres humanos, de modo a melhor prepará-los para a realidade que os rodeia e para as condições de vida que terão de enfrentar no seu dia-a-dia futuro. A prática de uma modalidade desportiva como o futebol vai proporcionar aos atletas uma aquisição de valores e competências que os ajudarão a construir os mecanismos sociais, educativos e culturais que lhe irão proporcionar um desenvolvimento harmonioso e equilibrado.

O FC Barreirense procura, através dos meios humanos e técnicos que mobiliza para a modalidade de futebol, que a formação e integração dos seus atletas seja orientada de acordo com as suas necessidades, visando conseguir que o Clube seja um local onde se

goste de ensinar e de aprender. Trata-se de um projeto, dirigido e coordenado, que possui como apoio uma estrutura técnica e administrativa e que visa proporcionar aos atletas o acesso a uma atividade lúdica e desportiva que, balizada por parâmetros educativos e integrativos, lhes garantirá:

- Conhecer os benefícios da atividade desportiva;
- Realizar os gestos técnicos da modalidade de futebol como atleta;
- Viver com os outros o que só o jogo de equipa propicia;
- Ser cidadão, desportista e atleta.
- Os objetivos são prioritariamente educativos, integrativos e formativos, com o fundamento no desenvolvimento integral dos atletas. Assim, deve ter-se sempre em atenção que as atividades se ajustem às crianças, adolescentes ou adultos, sendo por isso essencial:
 - ❖ Atender ao perfil etário do desenvolvimento das crianças e dos jovens;
 - ❖ Não promover a aceleração do processo de maturação

3.1.3 Valores do Clube

O Futebol Clube Barreirense, na prossecução da sua missão, procura sedimentar os valores que são a sua referência fundacional:

- Excelência:
 - ❖ Na prestação de um “serviço público” de qualidade aos seus utentes e em resposta às necessidades da comunidade onde se insere;
 - ❖ Na organização interna e nos procedimentos que melhorem continuamente a eficiência e a eficácia organizacional;
 - ❖ Valorização humana;
 - ❖ Na disponibilização de recursos humanos capazes de assegurar um desenvolvimento articulado da componente desportiva e comportamental dos seus atletas;
 - ❖ Na preocupação com o acompanhamento e aproveitamento escolar dos atletas;
 - ❖ Orientação para o resultado;
- Espírito de equipa;
- Amizade, lealdade e compromisso;
- Respeito:

- ❖ Por si próprio;
- ❖ Pelos companheiros, técnicos, funcionários e dirigentes do Clube;
- ❖ Pelos adversários.
- ❖ No relacionamento com os pais/encarregados de educação e com os atletas;
- ❖ No relacionamento interno com todos os elementos da estrutura da modalidade;
- ❖ No relacionamento com os clubes adversários;
- ❖ Na atuação dentro e fora do campo (Fair-play);
- ❖ No relacionamento com a comunidade envolvente;
- ❖ Na adoção das melhores práticas.

3.1.4 Instalações e Recursos Materiais

O Campo da Verderena a nível de instalações possui:

- 6 balneários (4 para equipas e 2 para árbitros)
- Posto médico (com DAE)
- Secretaria
- Sala de Estudo/Reuniões
- Gabinete da Coordenação
- Ginásio
- 3 Arrecadações para material de treino
- Bar

Os recursos materiais existentes no local de treino são:

- Bolas
- Arcos
- Marcas
- Pinos
- Varas
- Barreiras
- Coletes
- Mini-Balizas

3.2 Equipa Técnica

A equipa técnica do plantel sénior feminino é composta por 4 elementos, sendo eles:

- Treinador Principal: Luís Costa, com nível 2 de treinador;
- Treinador-Adjunto: João Palma, com nível 1 de treinador e atualmente treinador estagiário de nível 2;
- Treinador-Adjunto: Marco Aperta;
- Treinador de Guarda Redes: Daniela Borges.

3.3 Caracterização do Plantel

O plantel inicialmente era composto por 24 atletas, no entanto, com as várias desistências e transferências para outros clubes, o plantel acabou por ficar com 21 atletas.

Nome	Posição	Data de Nascimento	Idade
Verónica Veiga	GR	28/02/2000	24
Mariana Torres	GR	20/07/2004	19
Sara Pinel	DD	29/04/2003	21
Ana Gil	DD	16/12/1995	28
Catarina Gomes	DC	15/03/2003	21
Sara Alibhai	DC	15/04/1999	25
Raquel Messias	DC	18/01/2004	20
Daniela Marques	DE	28/06/2001	22
Tânia Lopes	DE	07/11/1997	26
Rita Pereira	MC	19/03/1996	28
Rita Amaral	MC	11/06/2001	22
Catarina Carlos	MC	23/10/2001	22
Soraia Aperta	MC	05/03/2000	24
Margarida Santos	MC	18/02/2004	20
Patrícia Cavaco	EXT	26/01/2003	21
Micaela Pereira	EXT	15/02/2005	19
Catarina Bastos	EXT	08/02/2002	22
Milena Pereira	EXT	25/11/1997	26
Tânia Santinho	PL	22/02/1998	26
Diana Barreto	PL	24/01/2002	22
Carolina Silva	PL	25/12/2000	23

Tabela 2 - Plantel Sénior Feminino do FC Barreirense

Como se pode constatar, é um plantel jovem, com uma média de idades de 23 anos.

Analisando agora a nível tático e técnico:

Posição	Avaliação Física	Avaliação Tática	Avaliação Técnica
GR1	Forte Fisicamente	Boa cobertura à linha defensiva Bom controlo da profundidade	Boa saída a cruzamentos, forte no 1x1
GR2	Estatura baixa	Precisa de melhorar o entendimento do jogo	Precisa de melhorar técnica de defesa de baliza e saída a cruzamentos
DL1	Estatura média,	Dificuldade no processo defensivo	Forte no passe longo, remate forte

	rápida		
DL2	Estatura baixa, lenta	Dificuldade no processo defensivo, má abordagem aos lances	Joga bem com os 2 pés
DC1	Estatura média, rápida	Faz boas coberturas defensivas, bom controlo da profundidade	Forte no jogo aéreo e no 1x1 defensivo
DC2	Estatura média, rápida	Dificuldade na contenção	Forte no jogo aéreo, boa técnica de passe longo
DC3	Estatura alta, lenta	Dificuldades no 1x1 e no controlo da profundidade	Precisa melhorar técnica de passe
DL3	Estatura média, muito rápida e ágil	Forte no processo ofensivo e defensivo	Precisa de melhorar técnica de cruzamento, remate forte
DL4	Estatura baixa, fraca fisicamente	Competente no processo defensivo	Precisa de melhorar a técnica de passe longo
MC1	Estatura média	Forte nas coberturas (ofensivas e defensivas)	Forte na circulação de bola
MC2	Estatura média, ágil e rápida	Forte chegada à área adversária	Rápida circulação e remate forte
MC3	Estatura média, forte fisicamente	Forte chegada à área adversária, forte nas coberturas	Forte nos passes longos, remate potente
MC4	Estatura média	Forte na chegada à área adversária	Forte nos passes longos e de rotura, remate potente
MC5	Estatura média, lenta	Precisa de melhorar o posicionamento defensivo	
EXT1	Estatura média, ágil	Necessita de mais mobilidade no ataque	Boa técnica de cruzamento e remate, forte no 1x1 ofensivo
EXT2	Estatura média, ágil, rápida	Precisa de melhorar os movimentos de rotura	Forte no 1x1 ofensivo
EXT3	Estatura média, ágil	Muitas vezes fora da posição	Remate forte
EXT4	Estatura alta, rápida	Precisa de entender melhor o jogo	Remate forte
PL1	Estatura média, lenta	Forte no apoio frontal	Boa técnica de cruzamento e remate
PL2	Estatura alta, rápida	Forte na procura da profundidade	Dificuldade na técnica de remate
PL3	Estatura média, lenta	Precisa de melhorar o seu posicionamento ofensivo	Forte nos passes de rotura e remate

Tabela 3 - Análise Tática e Técnica das Atletas

3.3.1 Características Coletivas



Equipa Feminina do Futebol Clube Barreirense	
Pontos Fortes	Pontos Fracos
Criatividade ofensiva	Dificuldade na saída de bola
Resiliência em momento de desvantagem em jogo	Dificuldade em aproveitar situações de superioridade numérica
Consistente em todos os momentos do jogo	Sente dificuldade em jogos decisivos, talvez por falta de maturidade do plantel
Procura da profundidade	
Entreajuda entre todas as atletas	

Tabela 4 - Características Coletivas do Plantel

3.4 Caraterização das Competições

3.4.1 Campeonato Nacional da 3ª Divisão

O campeonato nacional da 3ª Divisão é dividido em 12 séries de 5/6 equipas, onde jogam entre si e fica apurado o 1º classificado de cada série e os 4 melhores 2ºs lugares para disputarem a fase de apuramento de campeão.



Emblema	Nome do Clube	Estádio
	Futebol Clube Barreirense	Campo da Verderena
	Futebol Clube de Ferreiras	Estádio Nora

	<p>Guia Futebol Clube</p>	<p>Complexo Desportivo Arsénio Catuna Nº2</p>
	<p>Lusitano Ginásio Clube</p>	<p>Campo Virgílio Durão</p>
	<p>Ourique Desportos Clube</p>	<p>Estádio Municipal D. Afonso Henriques</p>

Tabela 5 - Clubes Participantes da Série M da 3ª Divisão Nacional

3.4.2 Taça Nacional da Promoção

A Taça da Promoção é composta por 9 séries de 5/6 equipas, onde jogam entre si e ficam apurados os 1ºs classificados de cada série e os 7 melhores 2ºs classificados, para disputarem em sistema de eliminatórias o vencedor.

Emblema	Nome do Clube	Estádio
	<p>Futebol Clube Barreirense</p>	<p>Campo da Verderena</p>
	<p>Futebol Clube de Ferreiras</p>	<p>Estádio Nora</p>

	<p>Clube Olímpico do Montijo</p>	<p>Campo da Liberdade</p>
	<p>Lusitano Ginásio Clube</p>	<p>Campo Virgílio Durão</p>
	<p>Ourique Desportos Clube</p>	<p>Estádio Municipal D. Afonso Henriques</p>

Tabela 6 - Clubes Participantes da Série I da Taça Nacional da Promoção

3.4.3 Taça de Portugal Feminina

A Taça de Portugal Feminina é inicialmente composta por Pré-Eliminatórias, onde os clubes da 3ª Divisão Feminina participam, ficando alguns isentos (como foi o caso do FC Barreirense esta época), passando assim a disputar a 1ª eliminatória. O sistema da prova é por eliminatórias, disputada apenas a um jogo (exceto na meia-final, onde é a duas mãos), com caráter eliminatório, até se chegar a um vencedor final (que à data da realização deste documento foi o SL Benfica, vencendo o RP FC por 4-1)

3.4.4 Taça da Associação de Futebol de Setúbal

O clube participa também na taça da Associação de Setúbal, em conjunto com os outros clubes que têm a componente de futebol feminino no distrito (Vitória Futebol Clube, Amora FC, Olímpico do Montijo e RP FC), sendo o sistema de prova adotado ser a eliminar, até se chegar à final.

Emblema	Nome do Clube	Estádio
	Futebol Clube Barreirense	Campo da Verderena
	Amora Futebol Clube	Parque do Serrado
	Clube Olímpico do Montijo	Campo da Liberdade
	Racing Power Football Club	Estádio do Jamor
	Vitória Futebol Clube	Campo N° 6 Dr António Pimenta Machado

Tabela 7 - Clubes Participantes na Taça da Associação de Futebol de Setúbal

4. Funções e Tarefas

As funções e tarefas de cada elemento da equipa técnica eram definidas ao início de cada semana, numa reunião, onde se apresentavam ideias de exercícios de treino para se aplicarem durante a semana.

As componentes técnicas e táticas eram responsabilidade do treinador principal e minha, pois este dava total liberdade para planear e executar os exercícios, no entanto, a última decisão era sempre dele, pois como tem mais experiência no contexto do futebol feminino, faria todo o sentido ser ele a decidir em caso de alguma dúvida/indecisão existente. A componente física estava-me encarregue, onde preparava, dentro de cada unidade de treino, exercícios específicos para trabalhar as componentes físicas (força, resistência, velocidade), utilizando muitas vezes o ginásio do clube.

No final de cada treino tinha também a função de arrumar na arrecadação do clube todo o material utilizado em treino.

As guarda-redes ficavam encarregues da Treinadora de GR e do Adjunto Marco Aperta.

Em dias de jogos, todo o aquecimento era dado por mim, sendo o total responsável por gerir cada exercício.

5. Definição de Objetivos

5.1 Objetivos da Intervenção

A nível de objetivos pessoais, quis aprender mais sobre o futebol feminino, pois é uma vertente que está em grande crescimento, e após ter realizado o estágio do curso UEFA C na equipa de Sub-15 feminina do clube, o coordenador sugeriu que este ano realizasse o estágio na equipa sénior, para ter uma perceção real do contexto sénior do futebol feminino no clube. Após o término do estágio, o coordenador (que também é o treinador principal), gostaria que assumisse a equipa principal, e foi nesse sentido que fomos trabalhando diariamente, para estar 100% dentro do projeto do futebol feminino, percebendo que existem imensas diferenças em comparação com o futebol masculino, nomeadamente as componentes físicas e táticas.

5.2 Objetivos Competitivos

A nível de objetivos competitivos, foi definido no início da época pela coordenação do futebol feminino e em concordância com a equipa técnica, que o objetivo principal passava pelo apuramento à fase de subida à 2ª Divisão Nacional. Na Taça de Portugal, o objetivo passava por chegar o mais longe possível na competição, querendo passar obrigatoriamente a 1ª eliminatória.

Numa fase mais adiantada da época (e após o principal objetivo não ter sido alcançado), quando se entrou na Taça Nacional da Promoção, foi proposto à equipa técnica que a equipa se apurasse para a fase a eliminar da prova, o que não veio a ser concretizado, pois acabou na 3ª posição.

Na taça da Associação de Futebol de Setúbal, o objetivo proposto foi chegar pelo menos à meia-final, objetivo esse que foi cumprido, pois nos quartos de final eliminou-se o Olímpico do Montijo por 5-3, disputando a meia-final com o Amora FC, onde acabaria por ser eliminado da competição, com uma derrota caseira por 5-1.

6. Modelo de Jogo

6.1 Revisão Literária

O modelo de jogo da equipa é o conjunto de comportamentos individuais e coletivos das atletas, baseando-se nos princípios de jogo (tanto ofensivos como defensivos), resultando numa organização tática da equipa nos diversos momentos de jogo, onde esta tem de saber o que fazer em cada uma dessas fases.

Castelo (2009) refere que o modelo de jogo deve ter em conta não só as ideias do treinador e as características dos jogadores como, também, a própria instituição como uma macroestrutura carregada de tradição, valores e identidade que consubstanciam uma forma de jogar.

Para Oliveira (2003), o modelo de jogo é uma ideia do mesmo constituída por princípios, subprincípios, subprincípios dos subprincípios, representativos dos diferentes momentos/fases do jogo, que se articulam entre si, e manifestam uma organização funcional própria, isto é, uma identidade. Para o mesmo autor, o modelo de jogo deve potenciar as características dos atletas. Para Cano (2012) e corroborando a afirmação anterior, este diz que são os jogadores e a sua capacidade de interação com os outros que servem de ponto de partida para a elaboração do modelo de jogo.

De acordo com Gomes (2008), o modelo de jogo deve ser entendido como um sistema dinâmico que apresenta constante variabilidade para desenvolver a criatividade a partir do mesmo.

O jogo é dividido em cinco momentos, sendo eles a Organização Ofensiva, que é quando a equipa está em posse de bola e tenta chegar à baliza adversária, a Transição Defensiva, onde existe perda da bola e passa-se de um momento ofensivo para defensivo, a Organização Defensiva, onde como o nome indica, a equipa está organizada a defender a sua baliza dos ataques da equipa adversária, a Transição Ofensiva, que é quando a equipa recupera a posse de bola e decide atacar a baliza contrária. O quinto momento do jogo são os esquemas táticos (tanto ofensivos, como defensivos), onde neles se englobam os cantos, livres, pontapés da marca de grande penalidade e lançamentos laterais.

O modelo de jogo é guiado por vários princípios, que de acordo com Queiroz (1983), são definidos como as regras base segundo as quais os jogadores dirigem e

coordenam a sua atividade, seja coletiva ou individual, durante as diferentes fases do jogo.

Então estes são divididos em Princípios Fundamentais e Princípios Específicos.

Princípios Fundamentais	Princípios Específicos	
	Ataque	Defesa
Recusar a inferioridade numérica	Progressão	Contenção
Evitar igualdade numérica	Cobertura Ofensiva	Cobertura Defensiva
Criar superioridade numérica	Mobilidade	Equilíbrio
	Espaço	Concentração

Tabela 8 - Princípios Fundamentais e Específicos do Futebol

6.2 Modelo de Jogo Utilizado

Segundo Kaid et al. (2010), o sistema tático é a forma como os jogadores se distribuem no campo, de forma que todos os setores do campo se encontrem racionalmente ocupados, então, e no que diz respeito ao modelo de jogo utilizado pela equipa de Seniores do FC Barreirense, este assenta num sistema tático de 1-4-1-4-1, no entanto, devido às circunstâncias existentes em cada jogo, o sistema é permutável.

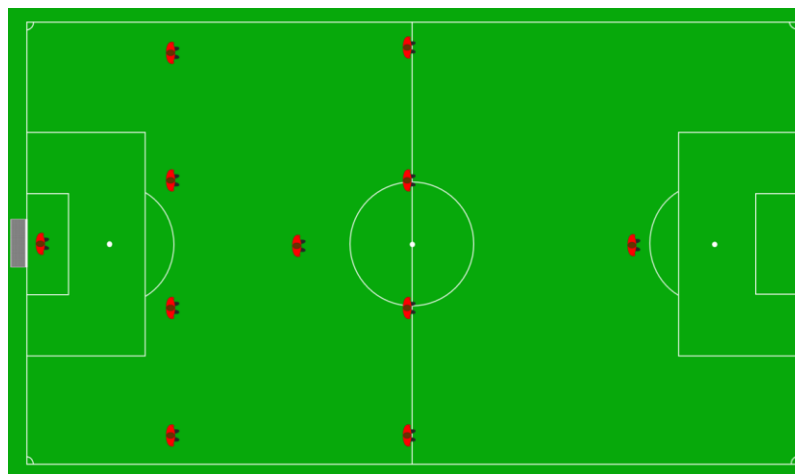


Figura 1 - Modelo de Jogo Principal (1-4-1-4-1)

Trabalhou-se também o 1-4-4-2 para se ter um plano alternativo caso a situação de jogo assim o proporcionasse.

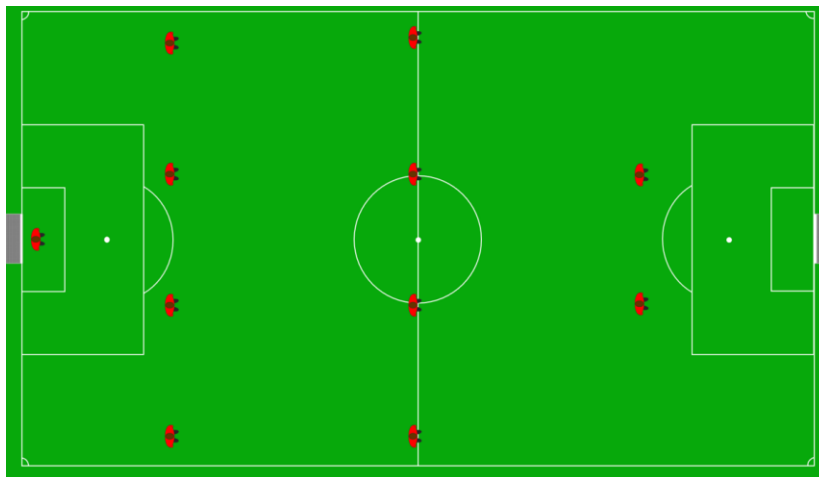


Figura 2 - Modelo de Jogo Alternativo (1-4-4-2)

6.2.1 Organização Ofensiva

Este momento do jogo, é segundo Garganta e Pinto (1994), caracterizado pelo facto da equipa estar em posse de bola, mantê-la e ter como objetivo criar situações de finalização.

Na primeira fase de construção, as laterais dão largura máxima e a central posiciona-se ao lado da GR para a saída de bola. A central lateraliza para a lateral que joga no apoio frontal dado pela extremo do lado da bola, que tem o apoio da MC que dá cobertura ofensiva e caso receba bola, tem três hipóteses (ou devolve na extremo que lhe passou, ou procura o espaço nas costas da linha defensiva adversária para o movimento de rotura da PL, ou procura variação do centro de jogo para o lado contrário, onde a extremo está aberta). No meio-campo ofensivo, as jogadoras têm liberdade de movimentos, pois na opinião da equipa técnica, as atletas devem ter criatividade para se desenvolverem das adversárias.

6.2.2 Transição Defensiva

Mal ocorra perda de posse, o objetivo principal é recuperar o mais rápido possível, então, a atleta mais próxima é a primeira a realizar a contenção, tendo o apoio sempre da colega mais perto a dar cobertura. Caso a primeira atleta não consiga

recuperar a bola, a restante equipa tem de recuar rápido no terreno de modo a estar organizada.

6.2.3 Organização Defensiva

Para Castelo (1996), o processo defensivo representa a marcação do defensor ao atacante adversário, para neutralizar todas as ações ofensivas durante o jogo. De acordo com Teodorescu (1984), este momento do jogo representa todos os comportamentos técnico-táticos individuais e coletivos, visando a anulação dos adversários e cobertura dos espaços livres. É nesta etapa que uma equipa tenta recuperar a bola.

Na primeira fase de construção adversária, a PL coloca-se à entrada da área para condicionar que a GR saia a jogar curto, havendo logo pressão mal este toque na bola. Caso a bola seja jogada para uma das laterais, é a extremo desse lado que realiza a pressão, condicionando a ação da adversária, sendo que as coberturas são dadas pela MC do lado da bola, o equilíbrio pela outra MC e a concentração pela extremo do lado contrário, que fecha o espaço interior. Se a bola é jogada para a extremo adversária, é a lateral do lado da bola que sai na contenção, sendo ajudada pela médio defensivo e tendo a cobertura perto da central.

6.2.4 Transição Ofensiva

Mal exista recuperação da posse de bola, o objetivo é chegar o mais rápido possível à baliza adversária. Mal ocorra recuperação, tanto as 2 extremos como a PL sobem rapidamente e procura-se aproveitar o espaço deixado nas costas da linha defensiva adversária.

6.2.5 Esquemas Táticos

Este momento do jogo está dividido em Esquemas Táticos Ofensivos e Esquemas Táticos Defensivos. Abordando primeiramente a nível ofensivo, e falando inicialmente dos cantos, independentemente qual fosse o lado, optou-se sempre por realizar um canto fechado, isto é, com a bola a realizar um arco para próximo da baliza, onde o objetivo era colocar a bola entre o primeiro poste e a zona da guarda-redes adversária. A nível de livres, os frontais, tinham como objetivo ir em direção à baliza,

passando por cima da barreira, enquanto os livres laterais tinham como objetivo irem diretos ao segundo poste, onde seria atacada a bola.

A equipa técnica não deu muita atenção aos lançamentos laterais, pois tentou-se sempre jogar curto e apoiado.

No processo defensivo, escolheu-se sempre o estilo de marcação mista, isto é, algumas atletas na marcação à zona e algumas na marcação individual às principais referências ofensivas adversárias.

Nos lançamentos laterais, optou-se sempre pela marcação à zona.

7. Organização e Execução do Processo de Treino

7.1 Revisão Literária

Afonso & Pinheiro (2011) citando Maykel (2009) que refere que a periodização consiste na forma de estruturar o treino desportivo dentro de um determinado tempo, através de períodos lógicos, que procuram a obtenção de uma determinada forma desportiva.

Os mesmos autores citam também Salo & Riewald (2008) que definem a periodização como, um processo científico e sistemático do planeamento da temporada quebrando-o em diversas fases. Ainda acrescentam a ideia de que um dos maiores benefícios em fazer uma periodização é que o técnico pode planear o treino.

Bompa & Haff (2012) referem que a periodização pode ser examinada no contexto de dois aspetos importantes do treino, onde a periodização divide o plano de treino anual em fases menores, facilitando planear e gerir o processo garantindo que o desempenho máximo ocorra na competição principal e também que a periodização estrutura as fases de treino, tendo em vista as habilidades motoras, o que permite ao atleta desenvolver os mais altos níveis de velocidade, força, potência, agilidade e aptidão aeróbia possíveis.

Relativamente ao treino, segundo Cunha (2016), este pode ser definido como um processo complexo de ação que se dirige ao desenvolvimento, segundo determinado plano, de um estado de prestação desportiva e à sua demonstração em situações de confronto desportivo, ou seja, a competição.



7.2 Plano Anual

O planeamento da época está dividido em 10 mesociclos, 40 microciclos e 115 unidades de treino, todas elas pensadas no momento da época em que estão inseridas (período pré-competitivo, período competitivo e período de transição). O período pré-competitivo iniciou-se a 21 de agosto e durou até 23 de setembro. O período competitivo iniciou-se a 25 de setembro e terminou a 18 de dezembro, retomando outra vez a 8 de janeiro até 16 de maio. O período de transição teve 2 fases (de 19 de dezembro a 8 de janeiro e de 17 de maio até ao fim da época desportiva que ocorre a 31 de maio).

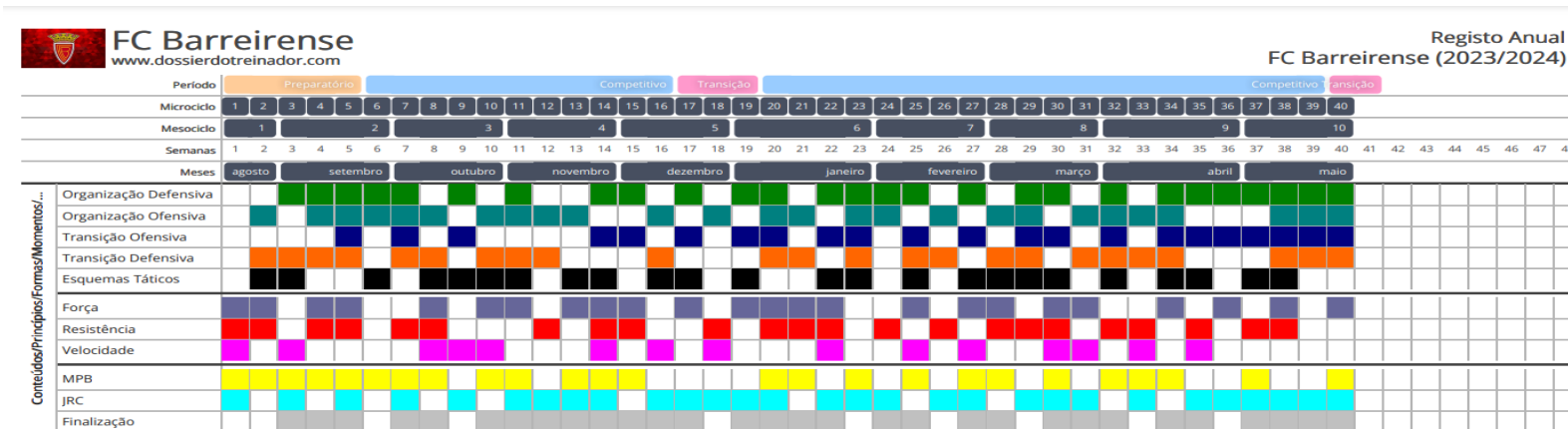


Figura 3 - Planeamento Anual dividido em Conteúdos

7.3 Microciclo

Os planeamentos dos microciclos eram planeados ao início de cada semana, sendo realizada uma reunião todas as segundas-feiras, onde estavam presentes todos os elementos da equipa técnica, e nessa reunião era abordado o que se pretendia trabalhar em unidade de treino de cada semana, bem como que tipos de exercícios poderiam ser realizados.

Castelo & Matos (2009) referem que no caso concreto do futebol, os microciclos são entendidos como o conjunto de treinos e competições que se realizam ao longo de 7 dias.

Os microciclos podem ser divididos em microciclos de readaptação ao esforço, microciclos pré-competitivos, microciclos uni competitivos, microciclos pluri-competitivos e microciclos extraordinários. No caso específico da equipa sénior feminina do FC Barreirense, utilizou-se os microciclos de readaptação ao esforço (primeira semana da época), pré-competitivos e microciclos uni competitivos.

7.4 Sessão de Treino

As sessões de treino tinham uma duração de 75 minutos e eram divididas em 3 partes, sendo elas o aquecimento, parte principal e parte final.

A nível de objetivos da sessão de treino, estes eram definidos no início de cada semana, e após a unidade de treino, havia uma breve reunião sobre o que correu bem e o que correu menos bem, para que no treino seguinte se pudesse alterar, de modo que se conseguisse corrigir o que correu de negativo e aprofundar o que foi positivo.

8. Conclusões do Estágio

Em jeito de conclusão, e fazendo uma retrospectiva do que foi o processo de estágio, penso que apesar de os objetivos competitivos do clube não terem sido cumpridos na totalidade, a nível pessoal, os objetivos foram cumpridos, pois durante a época desportiva que agora finda, consegui entender as principais diferenças entre o futebol feminino e o masculino, onde se nota as maiores diferenças na vertente física.

Após a conclusão deste estágio, sinto que se poderia ter feito algo mais, em relação ao início da época, onde a equipa técnica poderia ter realizado alguns testes de condição física (não foi realizado nenhum).

Seria algo que o clube beneficiaria, para poder ter termos de comparação em diferentes pontos da época.

Podia-se ter feito também análises detalhadas de cada unidade de treino e de cada jogo, para se ter uma melhor noção do que foi feito e pode ser melhorado na sessão seguinte e no jogo seguinte, pois, na minha opinião seria algo que poderia vir a ajudar a equipa técnica. Foi algo falado no final da época e já está pensado para acontecer já na próxima temporada.

No entanto, e com o término deste estágio, os objetivos pessoais foram cumpridos, pois tanto a gestão do grupo como a comunicação e liderança foram aprimoradas e neste momento sinto que sou um melhor treinador do que era ao início deste processo.

Foi uma experiência única e considero que ter tido este tipo de oportunidade me ajudou a entender melhor o futebol feminino, num contexto mais velho, visto que, o único contexto que tinha tido em futebol feminino foi no escalão de formação sub-15 do clube.

Referências

1. Afonso, R., & Pinheiro, V. (Agosto de 2011). Modelos de periodização convencionais e contemporâneos. Buenos Aires, Buenos Aires, Argentina. Obtido de <https://www.efdeportes.com/efd159/modelos-de-periodizacao-contemporaneos.htm>
2. Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2012). *Periodização: teoria e metodologia do treinamento* (5ª ed.). São Paulo, Brasil: Phorte.
3. Castelo, J., & Matos, L. (2009). Futebol – Concepção e organização de 1100 exercícios específicos de treino. 2ª Edição. Visão e Contextos.
4. Cano, O. (2012). El juego de posición del F.C. Barcelona. Concepto y entrenamiento. MCSports, Espanha.
5. Castelo, J. (1996). Futebol – *A organização do jogo*. Edição do autor
6. Cunha, P. (2016). Teoria e Metodologia do Treino. Lisboa: Instituto Português do Desporto e Juventude.
7. Garganta, J., & Pinto, J. (1994). O ensino do futebol. A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O Ensino dos Jogos Desportivos* (pp. 97-137). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos.
8. Gomes, M. (2008) O desenvolvimento do jogar segundo a periodização táctica. Madrid: MCSports
9. Kaid, J. C., Kaid, D. F., Casarin, C. A., & Arsa, G. (2010). A escolha da tática de jogo no futebol de campo. *Revista Brasileira de Futebol*, 3(2), 48-55.
10. Oliveira, J. (2003). Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional. In II Jornadas Técnicas de Futebol, Vila Real, Portugal, 12 de Maio de 2003. UTAD.
11. Queiroz, C. (1983). Para uma Teoria do Ensino/Treino do Futebol. *Futebol em Revista*, 4(4), 47-49.
12. Santos, F., Pinheiro, V., Belchior, D., & Sousa, P. M. (2018). Manual para Treinadores de Futebol de Excelência. PrimeBooks.
13. Teodorescu, L. (1984). *Problemas da Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos*. Livros Horizonte. Lisboa

Anexos

		Plano Semanal de Treino			Microciclo 1
		Treinador	Luis Costa		
Dia Semana	2ª Feira				
Dia / Mês	21/ago	Apresentação			75
Hora	20:30				
Local	Verderena				
Piso					
Outros	Reuniao				75
Dia Semana	3ª Feira	Elasticos / Exercicios Força			15
Dia / Mês	22/ago	Aquecimento	Corrida Continua 2 Grupos		15
Hora	21:30	Posse bola - 2 equipas - 4x2x4 4 voltas campo Reduzido			15
Local	Verderena	Exercicios Força	3 ESTAÇÕES		15
Piso	Sintetico	Abdominais / Alongamentos			10
Outros					70
Dia Semana	4ª Feira	Corrida Continua 2 Grupos			15
Dia / Mês	23/ago	Alongamentos			5
Hora	21:30 20:30	Corrida Continua - Grupo 1			15
Local	Parque Cidade	Elasticos / Exercicios Força - Grupo 2			15
Piso	Rijo	Abdominais /Alongamentos			15
Outros					65
Dia Semana	5ª Feira				
Dia / Mês	24/ago	Descanso			
Hora	21:30				
Local	Verderena				
Piso	Sintetico				
Outros					0
Dia Semana	6ª Feira	GR	Organização Defensiva - Teorica Balneario		15
Dia / Mês	25/ago	30	Elasticos / Exercicios Força		10
Hora	21:30	Corrida Continua - 2 Grupos			10
Local	Verderena	Posse Bola - 2 Equipas			10
Piso	Sintetico	Jogo - GR + 9 x 9 + GR			20
Outros	1/2 campo	Abdominais / Alongamentos			10
					75
Dia Semana	Sabado				
Dia / Mês	26/ago	Descanso			
Hora					
Dia Semana	Domingo				
Dia / Mês	27/ago	Jogo Particular			
Hora	17:00	FCB - Sporting Sub-18			

Plano Semanal de Treino				Microciclo 2
		Treinador	Luis Costa	
Dia Semana	2ª Feira			
Dia / Mês	28/ago	Descanso		
Hora				
Local				
Piso				
Outros				0
			Elasticos / Exercicios Coordenação	15
Dia Semana	3ª Feira	GR	Aquecimento	Corrida Continua
Dia / Mês	29/ago	25		Exercicios Mobilidade
Hora	21:30		Posse Bola 4 Equipas / 2 Campos (4x4+ 2)	10
Local	Verderena		Conjunto GR+10x10+GR (Insidir Org Defensiva)	5
Piso			Abdominais/Alongamentos	10
Outros				75
			Elasticos / Exercicios Coordenação	15
Dia Semana	4ª Feira	GR	Aquecimento - Corrida Continua	10
Dia / Mês	30/ago	20	Recuperação Defensiva 3 Equipas	10
Hora	21:30		Jogo GR+9x9+GR	20
Local	Verderena		Intervalados 3 voltas em triangulo	5
Piso			Abdominais/Alongamentos	10
Outros				70
Dia Semana	5ª Feira			
Dia / Mês	31/ago	Descanso		
Hora				
Local				
Piso				
Outros				0
Dia Semana	6ª Feira	GR	Organização Defensiva - Bolas Paradas - Teorica Balneario	15
Dia / Mês	01/set	35	Aquecimento c/Bola 2 ou 3 Quadrados	10
Hora	21.15		Circuito 4 ou 5 Estações	25
Local			Jogo - Limite Toques	15
Piso			Abdominais/Alongamentos	10
Outros				75
Dia Semana	Sabado		Organização Ofensiva - Bolas Paradas - Teorica Lanç Linha Lateral	
Dia / Mês	02/set		Treino Conjunto GR+10x10+GR	
Hora	17:30			
Dia Semana	Domingo			
Dia / Mês	03/set			
Hora				

		Plano Semanal de Treino				Microciclo 3
		Treinador	Luis Costa			
Dia Semana	2ª Feira					
Dia / Mês	04/set		Descanso			
Hora						
Local						
Piso						
Outros						0
Dia Semana	3ª Feira		Elasticos / Exercicios Força			15
Dia / Mês	05/set	GR - 10	Aquecimento c/Bola	Meinhos Grupos 5 Jog - 1 Bola		10
Hora	21:30		Finalizaçao c/Movimentos Ofensivos Alas 7x2+GR (2 Grupos)			20
Local			Conjunto GR+10x10+GR			25
Piso			Abdominais/Alongamentos			10
Outros						80
Dia Semana	4ª Feira		Elasticos / Exercicios Coordenação			15
Dia / Mês	06/set	GR	Aquecimento - Corrida Continua			10
Hora	21:30	25	Recuperaçao Def 2 campos reduzidos - 3 Equipas 3 Jogadoras			15
Local			Jogo Meio Campo GR+9x9+GR			20
Piso			Intervalados 1/2 campo em Triangulo			5
Outros			Abdominais/Alongamentos			10
						75
Dia Semana	5ª Feira					
Dia / Mês	07/set		Descanso			
Hora						
Local						
Piso						
Outros						0
Dia Semana	6ª Feira		Organizaçao Ofensiva - Bolas Paradas - Teorica Cantos			15
Dia / Mês	08/set	GR 20	Aquecimento - Corrida Continua e Exerc Mobilidade			15
Hora	21:15	Ginasio	Grupo 1 Cantos Ofensivos - Pratica	grupo Gr+8		10
Local			Grupo 2 Posse Bola	grupo Gr+8		10
Piso			Jogo Meio Campo/3 Equipas - 1 em Apoio			15
Outros			Abdominais/Alongamentos			10
						75
Dia Semana	Sabado					
Dia / Mês	09/set		Descanso			
Hora						
Dia Semana	Domingo		Jogo Particular			
Dia / Mês	10/set		FCB - AD Pasteis			
Hora	17:00					

		Plano Semanal de Treino			Microciclo 4
		Treinador	Luis Costa		
Dia Semana	2ª Feira				
Dia / Mês	11/set		Descanso		
Hora					
Local					
Piso					
Outros					0
Dia Semana	3ª Feira	GR	Elasticos / Exercicios Coordenação		15
Dia / Mês	12/set	20	Aquecimento	Corrida Continua	10
Hora	21:30		Recuperação Defensiva	2 Grupos	20
Local			Conjunto GR+10x10+GR		20
Piso			Intervalados campo todo - 2 Voltas		5
Outros			Abdominais - Alongamentos		10
					80
Dia Semana	4ª Feira	GR 10	Elasticos / Exercicios Força		15
Dia / Mês	13/set		Aquecimento	Meinhos - 5 cada Grupo	10
Hora	21:30		2 Grupos - 7x5+GR	Org Defensiva	10
Local			Jogo GR+9x9+GR	Exercicios Força/Estações	10
Piso			Abdominais/Alongamentos		10
Outros					75
Dia Semana	5ª Feira				
Dia / Mês	14/set		Descanso		
Hora					
Local					
Piso					
Outros					0
Dia Semana	6ª Feira	GR	Organização Ofensiva - Bolas Paradas - Livres Frontais/Laterais		15
Dia / Mês	15/set	30	Aquecimento	Corrida Continua	10
Hora	21:15		4 Estações/ Físico		20
Local			Finalização Integrada		20
Piso			Abdominais/Alongamentos		10
Outros					75
Dia Semana	Sabado				
Dia / Mês	16/set		Descanso		
Hora					
Dia Semana	Domingo				
Dia / Mês	17/set		Descanso		
Hora					

		Plano Semanal de Treino			Microciclo 5
		Treinador	Luis Costa		
Dia Semana	2ª Feira				
Dia / Mês	18/set	Descanso			
Hora					
Local					
Piso					
Outros					0
Dia Semana	3ª Feira	Escadas / Coordenação + Força			10
Dia / Mês	19/set	Corrida Continua			10
Hora	21:30	2 Grupos	Pressao Ofensiva (5x5 + GR)		20
Local		Jogo Holandes	Posse de Bola c/Finalização		20
Piso		Abdominais/Alongamentos			10
Outros					85
Dia Semana	4ª Feira	Escadas / Coordenação + Força			10
Dia / Mês	20/set	Corrida Continua			10
Hora	21:30	4 Estações (Força + Resistencia)			20
Local		Posse Bola c/Finalização			25
Piso		Jogo Corredores			10
Outros		Abdominais/Alongamentos			10
					85
Dia Semana	5ª Feira				
Dia / Mês	21/set	Descanso			
Hora					
Local					
Piso					
Outros					0
Dia Semana	6ª Feira	Escadas/Coordenação			10
Dia / Mês	22/set	Aquecimento	Corrida Continua		5
Hora	21.15		Meinhos (4x2)		10
Local		Velocidade Reação			10
Piso		Finalização			25
Outros		Jogo 3 equipas - Alongamentos			15
					75
Dia Semana	Sabado				
Dia / Mês	23/set	Jogo Particular			
Hora	19:00	FCB - Estoril			
Dia Semana	Domingo				
Dia / Mês	24/set	Descanso			
Hora					

		Plano Semanal de Treino		Microciclo 6
		Treinador	Luis Costa	
Dia Semana	2ª Feira			
Dia / Mês	25/set	Descanso		
Hora				
Local				
Piso				
Outros				0
Dia Semana	3ª Feira	Elasticos / Exercicios Coordenação		15
Dia / Mês	26/set	Corrida Continua / Exercicios Mobilidade		15
Hora	21:00	2 Grupos	Bolas Paradas - Livres Laterais	10
Local			Posse Bola	10
Piso		Jogo GR+10x10+GR		20
Outros		Abdominais/Alongamentos		10
				80
Dia Semana	4ª Feira			
Dia / Mês	27/set	Jogo Preparação		
Hora	21:00	Olimpico Montijo - FC Barreirense		
Local				
Piso				
Outros				0
Dia Semana	5ª Feira			
Dia / Mês	28/set	Descanso		
Hora				
Local				
Piso				
Outros				0
Dia Semana	6ª Feira	Balneario - Planeamento Deslocação Ourique/Eq Ourique		10
Dia / Mês	29/set	Aquecimento	Corrida Continua / Exerc Mobilidade	10
Hora	21:30	GR 25	Velocidade Reação (5,10 e 15 Mts) 2 series cada/4 Repetições	15
Local		Jogo Meio Campo/3 Equipas - 1 em Apoio		30
Piso		Bolas Paradas	(Penaltys + Livres Frontais)	15
Outros		Alongamentos		5
				85
Dia Semana	Sabado			
Dia / Mês	30/set	Descanso		
Hora				
Dia Semana	Domingo	Jogo Campeonato		1ª Jornada
Dia / Mês	01/out	Ourique - FC Barreirense		15:00
Hora		Saida 9:00		

Plano Semanal de Treino						Microciclo 7	
		Treinador		Luis Costa			
Dia Semana	2ª Feira	Descanso					
Dia / Mês	02/out						
Hora							
Local							
Piso							
Outros						0	
Balneario - Palestra - Analise Jogo/Plano semanal						10	
Dia Semana	3ª Feira	GR 10	Aquecimento	Corrida Continua/Exerc Mobilidade		10	
Dia / Mês	03/out	Finalizaçao Integrada 2 Grupos/2 Balizas		7x2+GR		20	
Hora	21:15	Jogo GR+10x10+GR				25	
Local		Intervalados	2 voltas			5	
Piso		Abdominais/Alongamentos				10	
Outros						80	
Balneario - Palestra - Analise Jogo/Plano semanal						15	
Dia Semana	4ª Feira	GR 35	Aquecimento			15	
Dia / Mês	04/out	Posse Bola 2 Grupos c/2 Apoios (4x4+2)		(4x4+2)		20	
Hora	21:30	Finalizaçao 2 Equipas 1x0+GR		2x0+GR	2x1+GR	3x2+GR	35
Local		Abdominais/Alongamentos				10	
Piso							
Outros						80	
Balneario - Palestra - Analise Jogo/Plano semanal						15	
Dia Semana	5ª Feira	Descanso					
Dia / Mês	05/out						
Hora							
Local							
Piso							
Outros						0	
Balneario - Palestra - Analise Jogo/Plano semanal						15	
Dia Semana	6ª Feira		Aquecimento			15	
Dia / Mês	06/out	GR 30	Velocidade Reaçao	(5,10 e 15 Mts) 2 series cada/4 Repetiçoes		15	
Hora	21:30	Jogo 3 Equipas c/Apoio				30	
Local		Alongamentos/Abdominais				10	
Piso							
Outros						70	
Balneario - Palestra - Analise Jogo/Plano semanal						15	
Dia Semana	Sabado	Jogo Particular					
Dia / Mês	07/out	FCB - Vila Fria		20:00			
Hora	20:00						
Balneario - Palestra - Analise Jogo/Plano semanal						15	
Dia Semana	Domingo	Jogo Taça Portugal		Pre-eliminatória			
Dia / Mês	08/out	Isentos					
Hora		Observação Lusitano Evora		14:00 horas			

		Plano Semanal de Treino				Microciclo 8	
		Treinador	Luis Costa				
Dia Semana	2ª Feira						
Dia / Mês	09/out	Descanso					
Hora							
Local							
Piso							
Outros						0	
Dia Semana	3ª Feira	GR - 15	Aquecimento			15	
Dia / Mês	10/out		Posse Bola c/Finalização			30	
Hora	21:30		GR + 10x10 + GR			20	
Local			Abdominais/Alongamentos			10	
Piso							
Outros						75	
Dia Semana	4ª Feira	GR - 55	Aquecimento			15	
Dia / Mês	11/out		Circuito 4 Estações			20	
Hora	21:30		Posse Bola 3 Equipas			20	
Local			Bolas Paradas (Cantos Ofensivos/Defensivos)			20	
Piso			Abdominais /Alongamentos			10	
Outros						85	
Dia Semana	5ª Feira						
Dia / Mês	12/out	Descanso					
Hora							
Local							
Piso							
Outros						0	
Dia Semana	6ª Feira	GR - 30	Balneario - Equipa Adversaria			15	
Dia / Mês	13/out		Aquecimento			15	
Hora	21:15		Velocidade Reação			15	
Local			Finalização 2 Equipas	1x0+GR	2x1+GR	2x1+GR	15
Piso			Finalização Integrada			25	
Outros			Alongamentos			5	
						90	
Dia Semana	Sabado						
Dia / Mês	14/out	Descanso					
Hora							
Dia Semana	Domingo		Jogo Campeonato		2ª Jornada		
Dia / Mês	15/out		FC Barreirense - Lusitano Evora		15:00		
Hora							

Plano Semanal de Treino				Microciclo 9
		Treinador	Luis Costa	
Dia Semana	2ª Feira			
Dia / Mês	16/out	Descanso		
Hora				
Local				
Piso				0
Dia Semana	3ª Feira		Palestra	10
Dia / Mês	17/out	GR - 30	Aquecimento c/bola Quadrado	10
Hora	21:15		Posse Bola 2 campos 4 Equipas 4x4 + Joker	20
Local			Holandesa - 3 Equipas de GR+6 Campo Inteiro	35
Piso			Abdominais/Alongamentos	10
Outros				85
Dia Semana	4ª Feira	GR - 30	Aquecimento	10
Dia / Mês	18/out		2 Jogos Campos Reduzidos - 2 Balizas cada campo - 2(4x4+Joker)	20
Hora	21:30		Finalização integrada 7x3+GR	30
Local			Abdominais/Alongamentos	10
Piso				70
Dia Semana	5ª Feira			
Dia / Mês	19/out	Descanso		
Hora				
Local				
Piso				0
Dia Semana	6ª Feira		Palestra s/ Deslocação e Adversario	15
Dia / Mês	20/out	GR - 25	Aquecimento	10
Hora	21:15		Velocidade Reação 5.10.15 Mts	15
			Jogo 3 Equipas	30
Local			Bolas Paradas - Livres e Penaltys	15
Piso			Alongamentos	5
Outros				90
Dia Semana	Sabado			
Dia / Mês	21/out	Descanso		
Dia Semana	Domingo		Jogo Campeonato	3ª Jornada
Dia / Mês	22/out		Guia - FC Barreirense	15:00
Hora			Saida 8 Horas	

Plano Semanal de Treino						Microciclo 10
		Treinador				Luis Costa
Dia Semana	2ª Feira					
Dia / Mês	23/out	Descanso				
Hora						
Local						
Piso						0
Dia Semana	3ª Feira	GR	Aquecimento			10
Dia / Mês	24/out	25	Posse Bola 2 Campos Reduzidos 5x5 + 5x5			15
Hora	21:30		Treino Conjunto GR+10x10+GR			35
Local			Abdominais / Alongamentos			10
Piso						70
Dia Semana	4ª Feira	GR	Aquecimento			10
Dia / Mês	25/out		Posse Bola 3 Equipas			10
Hora	21:30		Finalização 4 Filas			25
Local			Finalização 1 x 1			20
Piso			Abdominais / Alongamentos			10
						75
Dia Semana	5ª Feira					
Dia / Mês	26/out	Descanso				
Hora						
Local						
Piso						0
		GR	Aquecimento			10
Dia Semana	6ª Feira	30	Velocidade Reação 5,10,15 mts			15
Dia / Mês	27/out		Jogo Campo Reduzido			30
Hora	21:30		Bolas Paradas	Penaltys	Livres Diretos	10
Local			Alongamentos			5
Piso						70
Dia Semana	Sabado					
Dia / Mês	28/out	Descanso				
Dia Semana	Domingo	Jogo Taça Portugal			1ª Eliminatória	
Dia / Mês	29/out	FCB - U.VILA FRIA			14:00	
Hora						

Plano Semanal de Treino				Microciclo 11
		Treinador	Luis Costa	
Dia Semana	2ª Feira	Descanso		
Dia / Mês	30/out			
Hora				
Local				
Piso				0
Dia Semana	3ª Feira	GR	Palestra Sorteio Rifas - Analise Jogo - Plano Semanal	15
Dia / Mês	31/out	35	Aquecimento	10
Hora			Circuito 4 Estações	25
Local			Treino Conjunto	25
Piso			Abdominais/Alongamentos	10
				85
Dia Semana	Feriado			
Dia / Mês	4ª Feira	Feriado		
Hora	01/nov	FOLGA		
Local	21;30			
Piso				0
Dia Semana	5ª Feira	Descanso		
Dia / Mês	02/nov			
Hora				
Local				
Piso				0
Dia Semana	6ª Feira	GR	Aquecimento c/Bola	15
Dia / Mês	03/nov	35	Posse Bola 4 Equipas - 2 Campos c/Joker	20
Hora	21:30		Finalização	30
Local			Abdominais/Alongamentos	10
Piso				75
Outros				
Dia Semana	Sabado	Descanso		
Dia / Mês	04/nov			
Dia Semana	Domingo	Jogo		
Dia / Mês	05/nov	Descanso Campeonato		
Hora				

Plano Semanal de Treino				Microciclo 12
		Treinador	Luis Costa	
Dia Semana	2ª Feira	DESCANSO		
Dia / Mês	06/nov			
Hora				
Local				
Piso				
Outros		0		
Dia Semana	3ª Feira	GR	Palestra - Plano Semanal	10
Dia / Mês	07/nov	40	Aquecimento c/Bola - quadrados	10
Hora	21:30		Posse Bola 3 Equipas de 3 Jogadoras - 9 Jog	30
Local			Organização Ofensiva 1ª Fase Construção	
Piso			Jogo GR+10x10+GR	25
Outros			Abdominais/Alongamentos	10
				85
Dia Semana	4ª Feira	GR	Aquecimento	10
Dia / Mês	08/nov	30	Posse Bola 4 Equipas - 2 Campos	20
Hora	21:30		Jogo 3 Equipas	30
Local			Bolas Paradas - Cantos e Penaltys	20
Piso			Alongamentos	5
Outros				85
Dia Semana	5ª Feira	Descanso		
Dia / Mês	09/nov			
Hora				
Local				
Piso				
Outros		0		
Dia Semana	6ª Feira	GR	Palestra - Adversario	10
Dia / Mês	10/nov	25	Aquecimento	15
Hora			Velocidade Reação - 5 , 10 , 15 mts	20
Local			Finalização Integrada	20
Piso			Jogo 3 Equipas - 1 no Apoio	10
Outros			Alongamentos	10
				75
Dia Semana	Sabado			
Dia / Mês	11/nov			
Hora				
Dia Semana	Domingo	Jogo	2ª Eliminatória	Taça Portugal
Dia / Mês	12/nov	Romariz - FCB		15.00
Hora				

Plano Semanal de Treino				Microciclo 13
		Treinador	Luis Costa	
Dia Semana	2ª Feira			
Dia / Mês	13/nov		Descanso	
Hora				
Local				
Piso				
Outros				0
Dia Semana	3ª Feira		Palestra - Jogo- Plano Semanal	15
Dia / Mês	14/nov	GR	Aquecimento	10
Hora	21:15	35	Transição Defensiva - 3 Equipas	25
Local			Holandesa - 3 Equipas	25
Piso			Abdominais / Alongamentos	10
Outros				85
Dia Semana	4ª Feira	GR	Aquecimento	10
Dia / Mês	15/nov	50	4 Estações	20
Hora	21:30		Transição Defensiva	20
Local			Organização Ofensiva	20
Piso			Abdominais / Alongamentos	10
Outros				80
Dia Semana	5ª Feira			
Dia / Mês	16/nov		Descanso	
Hora				
Local				
Piso				
Outros				0
Dia Semana	6ª Feira	GR	Aquecimento	10
Dia / Mês	17/nov	25	Velocidade Reação 5, 10, 15 mts	15
Hora	21:15		Finalização Integrada	25
Local			Jogo 2 Equipas	25
Piso			Alongamentos	5
Outros				80
Dia Semana	Sabado			
Dia / Mês	18/nov		Descanso	
Hora				
Dia Semana	Domingo		Jogo Campeonato	5ª Jornada
Dia / Mês	19/nov		FC Barreirense - Ferreiras	15:00
Hora			Campo Joao Pedro - Lavradio	

		Plano Semanal de Treino			Microciclo 14
		Treinador	Luis Costa		
Dia Semana	2ª Feira	Descanso			
Dia / Mês	20/nov				
Hora					
Local					
Piso					
Outros					0
Palestra - Plano Semanal, Analise Jogo					
Dia Semana	3ª Feira	GR	Aquecimento	Corrida Continua - Exercicos Mobilidade	15
Dia / Mês	21/nov	30	Posse Bola - 3 equipas - 1 no Apoio fora		15
Hora	21:15		Conjunto	GR+10 x 10+GR	35
Local			Abdominais/Alongamentos		10
Piso					
Outros					75
Dia Semana	4ª Feira	GR	Aquecimento		10
Dia / Mês	22/nov	10	Finalizaçao Individual - 2 Grupos		20
Hora	21:30		Finalizaçao Integrada		20
Local			Jogo GR+8 x 8+GR - Campo Reduzido		20
Piso			Abdominais - Alongamentos		10
Outros					80
Dia Semana	5ª Feira	Descanso			
Dia / Mês	23/nov				
Hora					
Local					
Piso					
Outros					0
Dia Semana	6ª Feira	GR	Aquecimento		15
Dia / Mês	24/nov	25	Velocidade Reaçao - 5,10,15 mts - com Mudança Direçao		15
Hora	21:15		Jogo 3 Equipas - c/Apoios		30
Local			Bolas Paradas - Livres Diretos - Indiretos		15
Piso			Alongamentos		5
Outros					80
Dia Semana	Sabado	Descanso			
Dia / Mês	25/nov				
Hora					
Dia Semana	Domingo	Jogo Campeonato		6ª Jornada	
Dia / Mês	26/nov	FC Barreirense - Ourique		15:00	
Hora					

		Plano Semanal de Treino			Microciclo 15
		Treinador	Luis Costa		
Dia Semana	2ª Feira	Descanso			
Dia / Mês	27/nov				
Hora					
Local					
Piso					
Outros					0
Palestra - Plano Semanal - Analise Jogo					
Dia Semana	3ª Feira	GR	Aquecimento c/ Bola		10
Dia / Mês	28/nov	30	Posse Bola - 2 Campos		25
Hora	21:30		Jogo GR+10 x 10+GR		30
Local			Abdominais / Alongamentos		10
Piso					
Outros					75
Dia Semana	4ª Feira	GR	Aquecimento		15
Dia / Mês	29/nov	35	Posse Bola 3 Equipas		20
Hora	21:30		Finalização Integrada		30
Local			Intervalados - 2 voltas		5
Piso			Alongamentos		5
Outros					75
Dia Semana	5ª Feira	Descanso			
Dia / Mês	30/nov				
Hora					
Local					
Piso					
Outros					0
Dia Semana	6ª Feira	GR	Aquecimento		10
Dia / Mês	01/dez	25	Velocidade Reação 5, 10, 15 mts		15
Hora			Jogo Campo Reduzido		30
Local			Bolas Paradas - Livres Diretos e Indiretos		15
Piso			Alongamentos		5
Outros	Feriado				75
Dia Semana	Sabado	Descanso			
Dia / Mês	02/dez				
Hora					
Dia Semana	Domingo	Jogo Campeonato		7ª Jornada	
Dia / Mês	03/dez	Lusitano Evora - FC Barreirense		15:30	
Hora		Saida 12:00 h			

		Plano Semanal de Treino			Microciclo 16
		Treinador	Luis Costa		
Dia Semana	2ª Feira	Descanso			
Dia / Mês	04/dez				
Hora					
Local					
Piso					
Outros					0
		Palestra - Plano Semanal - Organização Transporte Montijo			
Dia Semana	3ª Feira	GR	Aquecimento		10
Dia / Mês	05/dez	30	Recuperação Defensiva - 3 Equipas		20
Hora			Organização Defensiva		15
Local			Jogo GR + 9 x 9 + GR		20
Piso			Abdominais / Alongamentos		10
Outros					75
Dia Semana	4ª Feira	GR	Aquecimento		10
Dia / Mês	06/dez	25	Velocidade Reação - 5, 10, 15 mts		15
Hora			Finalização 2 x 1 - 3 x 2		20
Local			Jogo GR+ 7 x 7 + GR		20
Piso			Alongamentos		10
Outros					75
Dia Semana	5ª Feira	Descanso			
Dia / Mês	07/dez				
Hora					
Local					
Piso					
Outros					0
Dia Semana	6ª Feira	Jogo	1ª Eliminatória	Taça AFS	
Dia / Mês	08/dez				
Hora		Olimpico Montijo - FC Barreirense		15:00 Horas	
Local					
Piso					
Outros	Feriado				0
Dia Semana	Sabado	Descanso			
Dia / Mês	09/dez	Jantar Natal Equipa senior			
Hora		20:00 h.			
Dia Semana	Domingo	Jogo	3ª Eliminatória	Taça Portugal	
Dia / Mês	10/dez	Descanso			
Hora					

Plano Semanal de Treino				Microciclo 17			
		Treinador	Luis Costa				
Dia Semana	2ª Feira	GR 40	Aquecimento	10			
Dia / Mês	11/dez		Velocidade Reação - 5, 10, 15 mts	15			
Hora			Meinho campo reduzido, 4 x 2	15			
Local			Finalização	15			
Piso			Jogo 8 x 8	15			
Outros			Alongamentos	10			
				80			
Dia Semana	3ª Feira		Descanso				
Dia / Mês	12/dez						
Hora							
Local							
Piso							
Outros							
				0			
Dia Semana	4ª Feira	Jogo Campeonato		7ª Jornada			
Dia / Mês	13/dez	Lusitano Evora - FC Barreirense		21:00 Horas			
Hora		Saida 17:30 h					
Local							
Piso							
Outros							
				0			
Dia Semana	5ª Feira	Descanso					
Dia / Mês	14/dez						
Hora							
Local							
Piso							
Outros							
				0			
Dia Semana	6ª Feira	GR 35	Aquecimento	Corrida Continua	Exercicios Mobilidade	10	
Dia / Mês	15/dez		Alongamentos				10
Hora			Velocidade Reação - 5, 10,15 mts				10
Local			Fut-Volei , Bolas Paradas (Livres, Penaltys)				20
Piso			Jogo GR+9 x 9+GR				15
Outros			Alongamentos				10
						75	
Dia Semana	Sabado		Descanso				
Dia / Mês	16/dez						
Hora							
Dia Semana	Domingo	Jogo		8ª Jornada			
Dia / Mês	17/dez	Barreirense - Guia		15.00			
Hora							

		Plano Semanal de Treino				Microciclo 18
		Treinador	Luis Costa			
Dia Semana	2ª Feira					
Dia / Mês	18/dez	Descanso				
Hora						
Local						
Piso						
Outros						0
Dia Semana	3ª Feira		Planeamento Quadra Festiva			
Dia / Mês	19/dez		Palestra - Analise Jogo - Plano semanal			
Hora		GR	Aquecimento			10
Hora		10	Jogo - GR + 6 x 6 + Gr			40
Local			Alongamentos			10
Piso						
Outros						60
Dia Semana	4ª Feira					
Dia / Mês	20/dez	Descanso				
Hora						
Local						
Piso						
Outros						0
Dia Semana	5ª Feira					
Dia / Mês	21/dez	Descanso				
Hora						
Local						
Piso						
Outros						0
Dia Semana	6ª Feira	GR	Aquecimento			10
Dia / Mês	22/dez	25	Quadrado Competitivo			15
Hora			Jogo - GR + 6 x 6 + Gr			30
Local			Alongamentos			10
Piso						
Outros						65
Dia Semana	Sabado					
Dia / Mês	23/dez	Descanso				
Hora						
Dia Semana	Domingo					
Dia / Mês	24/dez	Descanso				
Hora						

		Plano Semanal de Treino			Microciclo 19
		Treinador	Luis Costa		
Dia Semana	2ª Feira				
Dia / Mês	25/dez	Natal			
Hora					
Local					
Piso					
Outros					0
Dia Semana	3ª Feira				
Dia / Mês	26/dez	Descanso			
Hora					
Local					
Piso					
Outros					0
Dia Semana	4ª Feira	GR	Aquecimento		10
Dia / Mês	27/dez	20	Exercicios Mobilidade		10
Hora			Jogo GR + 7 x 7 + GR campo reduzido		40
Local			Alongamentos		10
Piso					
Outros					70
Dia Semana	5ª Feira				
Dia / Mês	28/dez	Descanso			
Hora					
Local					
Piso					
Outros					0
Dia Semana	6ª Feira	GR	Aquecimento		10
Dia / Mês	29/dez	20	Exercicios Mobilidade		10
Hora			Jogo GR + 7 x 7 + GR campo reduzido		40
Local			Alongamentos		10
Piso					
Outros					70
Dia Semana	Sabado				
Dia / Mês	30/dez	Descanso Jantar Equipa		20:00 horas	
Hora					
Dia Semana	Domingo				
Dia / Mês	31/dez	Descanso			
Hora					

		Plano Semanal de Treino			Microciclo 20
		Treinador	Luis Costa		
Dia Semana	2ª Feira				
Dia / Mês	01/jan		Feriado		
Hora			Descanso		
Local					
Piso					
Outros					0
Dia Semana	3ª Feira	GR	Aquecimento	Corrida Continua	10
Dia / Mês	02/jan	35	Exercicios Mobilidade		10
Hora	21:45		Posse Bola - Campo Reduzido - 2 Campos		15
Local			Jogo GR+8 x 8+GR		30
Piso			Alongamentos		10
Outros					75
Dia Semana	4ª Feira		Aquecimento		10
Dia / Mês	03/jan		Ginasio		40
Hora	21:00		Alongamentos		10
Local					
Piso					
Outros					60
Dia Semana	5ª Feira		Descanso		
Dia / Mês	04/jan				
Hora					
Local					
Piso					
Outros					0
Dia Semana	6ª Feira		Descanso		
Dia / Mês	05/jan				
Hora					
Local					
Piso					
Outros					0
Dia Semana	Sabado				
Dia / Mês	06/jan		Jogo Treino	Racing Sub-19 - FC Barreirense	
Hora				17:00 horas	
Dia Semana	Domingo			9ª Jornada	
Dia / Mês	07/jan		Descanso		
Hora					

		Plano Semanal de Treino			Microciclo 21
		Treinador	Luis Costa		
Dia Semana	2ª Feira	Descanso			
Dia / Mês	08/jan				
Hora					
Local					
Piso					
Outros					0
			2 Iniciadas	Nuria - Victoria	
Dia Semana	3ª Feira	GR	Aquecimento		10
Dia / Mês	09/jan	30	2 Campos Reduzidos 3x3x3 - (3x2)		20
Hora			Jogo - 3 Equipas c/Apoios		40
Local			Alongamentos		5
Piso					
Outros					75
Dia Semana	4ª Feira	GR	Aquecimento		10
Dia / Mês	10/jan	25	Posse Bola, 3 equipas		15
Hora			Org Defensiva Pressao Alta	GR+7 x 8	20
Local			Jogo GR+7x7+GR		25
Piso			Alongamentos		5
Outros					75
Dia Semana	5ª Feira	Descanso			
Dia / Mês	11/jan				
Hora					
Local					
Piso					
Outros					0
Dia Semana	6ª Feira	GR	Aquecimento		10
Dia / Mês	12/jan	25	Velocidade Reação - 5, 10, 15 mts		15
Hora			Finalização Integrada		25
Local			Jogo Campo Reduzido	GR+7x7+GR	20
Piso			Alongamentos		10
Outros					80
Dia Semana	Sabado	Descanso			
Dia / Mês	13/jan				
Hora					
Dia Semana	Domingo		Jogo	10ª Jornada	
Dia / Mês	14/jan		Ferreiras - FC Barreirense	15:00	
Hora			Saida 7:45 horas		

		Plano Semanal de Treino		Microciclo 22
		Treinador	Luis Costa	
Dia Semana	2ª Feira	Descanso		
Dia / Mês	15/jan			
Hora				
Local				
Piso				
Outros				0
Dia Semana	3ª Feira	Aquecimento		10
Dia / Mês	16/jan	Treino Conjunto GR + 10 - 10 + GR		50
Hora		Abdominais / Alongamentos		10
Local				
Piso				
Outros				70
Dia Semana	4ª Feira	Aquecimento		5
Dia / Mês	17/jan	Ginasio		45
Hora		Alongamentos		5
Local		Jogo GR+7x7+GR		15
Piso		Alongamentos		5
Outros				75
Dia Semana	5ª Feira	Descanso		
Dia / Mês	18/jan			
Hora				
Local				
Piso				
Outros				0
	20:45	Formação FPF (sala Video)		30
Dia Semana	6ª Feira	Aquecimento		10
Dia / Mês	19/jan	Jogo GR+7x7 + GR		30
Hora		Alongamentos		10
Local				
Piso				
Outros				80
Dia Semana	Sabado			
Dia / Mês	20/jan	Jogo Treino	FCBarreirense - Alverca	
Hora			18:00 horas	
Dia Semana	Domingo			
Dia / Mês	21/jan	Taça Portugal	4ª Eliminatória	
Hora				

		Plano Semanal de Treino				Microciclo 23
		Treinador		Luis Costa		
Dia Semana	2ª Feira	Descanso				
Dia / Mês	22/jan					
Hora						
Local						
Piso						
Outros						0
Dia Semana	3ª Feira	GR	Aquecimento			10
Dia / Mês	23/jan	30	4 Estações - fisico			20
Hora			Finalização			15
Local			Jogo GR+7 x 7+GR			25
Piso			Alongamentos			5
Outros						75
Dia Semana	4ª Feira	GR	Aquecimento			5
Dia / Mês	24/jan	30	Ginasio			50
Hora			Jogo GR+7 - 7+GR			15
Local			Alongamentos			5
Piso						
Outros						75
Dia Semana	5ª Feira	Descanso				
Dia / Mês	25/jan					
Hora						
Local						
Piso						
Outros						0
Dia Semana	6ª Feira	GR	Aquecimento			10
Dia / Mês	26/jan	30	Posse Bola - Campo Reduzido - 5x5x5			20
Hora			Finalização Integrada			20
Local			Jogo GR+7x7+GR			20
Piso			Alongamentos			5
Outros						75
Dia Semana	Sabado	Descanso				
Dia / Mês	27/jan					
Hora						
Dia Semana	Domingo	Jogo 2ª Fase		1ª Jornada		
Dia / Mês	28/jan	Descanso		15:00		
Hora						

		Plano Semanal de Treino		Microciclo 24
		Treinador	Luis Costa	
Dia Semana	2ª Feira	Descanso		
Dia / Mês	29/jan			
Hora				
Local				
Piso				
Outros		0		
Dia Semana	3ª Feira	GR	Aquecimento	10
Dia / Mês	30/jan	10	Treino Conjunto GR+10 x 10+GR	50
Hora			Abdominais	5
Local			Alongamentos	5
Piso				
Outros		70		
Dia Semana	4ª Feira	GR	Aquecimento	10
Dia / Mês	31/jan	25	Transição Def - 5x5x5	15
Hora			Org Def - Pressao alta	20
Local			Jogo GR+8x8+GR	20
Piso			Alongamentos	5
Outros		70		
Dia Semana	5ª Feira	Descanso		
Dia / Mês	01/fev			
Hora				
Local				
Piso				
Outros		0		
Dia Semana	6ª Feira	GR	Aquecimento	10
Dia / Mês	02/fev	25	Velocidade Reação - 5,10,15 mts	15
Hora			Bolas Paradas - Penaltys/Livres/Cantos	15
			Baliza 2	
Local			Jogo GR+6 x 6 +GR	25
Piso			Alongamentos	5
Outros		70		
Dia Semana	Sabado			
Dia / Mês	03/fev	Jogo 2ª Fase		2ª Jornada
Hora		Barreirense - Ourique		15:00
Dia Semana	Domingo	Descanso		
Dia / Mês	04/fev			
Hora				

		Plano Semanal de Treino			Microciclo 25
		Treinador	Luis Costa		
Dia Semana	2ª Feira				
Dia / Mês	05/fev		Descanso		
Hora			Academia		
Local			Eleições		
Piso					
Outros					0
Dia Semana	3ª Feira	GR	Aquecimento		10
Dia / Mês	06/fev	25	Posse Bola 5 x 5 x 5	1 Apoio	20
Hora			Torneio - 3 Equipas	5 x 5 x 5	30
Local			Alongamentos		5
Piso					
Outros					65
Dia Semana	4ª Feira		Aquecimento		5
Dia / Mês	07/fev		Ginasio		45
Hora			Alongamentos		5
Local			Jogo GR+7x7+GR		15
Piso			Alongamentos		5
Outros					75
Dia Semana	5ª Feira		Descanso		
Dia / Mês	08/fev				
Hora					
Local					
Piso					
Outros					0
Dia Semana	6ª Feira	GR	Aquecimento		10
Dia / Mês	09/fev	10	Finalização Integrada		30
Hora			Jogo GR+7 x 7+GR		20
Local			Intervalados		5
Piso			Alongamentos		5
Outros					70
Dia Semana	Sabado		Carnaval		
Dia / Mês	10/fev		Descanso		
Hora					
Dia Semana	Domingo		Carnaval		
Dia / Mês	11/fev		Descanso		
Hora					

		Plano Semanal de Treino			Microciclo 26
		Treinador	Luis Costa		
Dia Semana	2ª Feira	Descanso			
Dia / Mês	12/fev	Carnaval			
Hora					
Local					
Piso					
Outros					0
Dia Semana	3ª Feira	Descanso			
Dia / Mês	13/fev	Carnaval			
Hora					
Local					
Piso					
Outros					0
Dia Semana	4ª Feira	GR	Aquecimento	Corrida Continua e Exerc Mobilidade	15
Dia / Mês	14/fev	30	Posse Bola	3 Equipas	15
Hora			Finalização Integrada		20
Local			Jogo GR + 8 x 8 + Gr		20
Piso			Alongamentos		5
Outros					75
Dia Semana	5ª Feira	Descanso			
Dia / Mês	15/fev				
Hora					
Local					
Piso					
Outros					0
Dia Semana	6ª Feira	GR	Aquecimento		10
Dia / Mês	16/fev	25	Velocidade Reação - 5, 10, 15 Mts		15
Hora			Finalização 2x1 -- 3x2	2 equipas	25
Local			Jogo Gr + 8 x 8 + Gr		20
Piso			Alongamentos		5
Outros					75
Dia Semana	Sabado	Descanso			
Dia / Mês	17/fev				
Hora					
Dia Semana	Domingo	Jogo 2ª Fase		3ª Jornada	
Dia / Mês	18/fev	Ferreiras - Barreirense		15:00	
Hora		Saída 8 Horas			

		Plano Semanal de Treino			Microciclo 27
		Treinador	Luis Costa		
Dia Semana	2ª Feira	Descanso			
Dia / Mês	19/fev				
Hora					
Local					
Piso					
Outros					0
Dia Semana	3ª Feira	GR	Aquecimento	Corrida Continua e Exercicios Mobilidade	15
Dia / Mês	20/fev	15	Conjunto - Gr+9 x GR+9		50
Hora			Abdominais / Alongamentos		10
Local					
Piso					
Outros					75
Dia Semana	4ª Feira	GR	Aquecimento		15
Dia / Mês	21/fev	30	Posse Bola	3 Equipas	15
Hora			Finalização Integrada		20
Local			Jogo 3 equipas GR + 5 x 5 + GR - 1 equipa no Apoio		20
Piso			Alongamentos		5
Outros					75
Dia Semana	5ª Feira	Descanso			
Dia / Mês	22/fev				
Hora					
Local					
Piso					
Outros					0
Dia Semana	6ª Feira	GR	Aquecimento		10
Dia / Mês	23/fev	25	Velocidade Reação	5, 10 , 15 mts	15
Hora			Jogo GR + 8 x 8 + GR		30
Local			Bolas Paradas - Livres - Cantos - Penaltis		15
Piso			Alongamentos		5
Outros					75
Dia Semana	Sabado	Descanso			
Dia / Mês	24/fev				
Hora					
Dia Semana	Domingo	Jogo 2ª Fase		4ª Jornada	
Dia / Mês	25/fev	Barreirense - Lusitano Evora		15:00	
Hora		Estadio Joao Pedro			

		Plano Semanal de Treino			Microciclo 28
		Treinador	Luis Costa		
Dia Semana	2ª Feira	Descanso			
Dia / Mês	26/fev				
Hora					
Local					
Piso					
Outros					0
Dia Semana	3ª Feira	GR	Aquecimento		10
Dia / Mês	27/fev	35	4 Estações - fisico		25
Hora			Conjunto - Gr+8 x GR+8		30
Local			Intervalados		5
Piso			Alongamentos		5
Outros					75
Dia Semana	4ª Feira	GR	Aquecimento		10
Dia / Mês	28/fev	25	Posse Bola	6 x 6 + 4 Joker	15
Hora			Finalização 1x1 - 2x1 - 2x2 - 3x2 - 3x3		25
Local			Jogo GR+8 x 8+GR		20
Piso			Alongamentos		5
Outros					75
Dia Semana	5ª Feira	Descanso			
Dia / Mês	29/02/2023				
Hora					
Local					
Piso					
Outros					0
Dia Semana	6ª Feira	GR	Aquecimento		10
Dia / Mês	01/mar		Velocidade Reação 5, 10, 15 mts		15
Hora			Jogo GR+8 - 8 +GR		40
Local			Bolas paradas - Livres, Cantos, Penaltys		
Piso			Alongamentos		5
Outros					70
Dia Semana	Sabado	Descanso			
Dia / Mês	02/mar				
Hora					
Dia Semana	Domingo	Jogo 2ª Fase		5ª Jornada	
Dia / Mês	03/mar	Olimpico - Barreirense		15:00	
Hora					

Plano Semanal de Treino						Microciclo 29
		Treinador		Luis Costa		
Dia Semana	2ª Feira	Descanso				
Dia / Mês	04/mar					
Hora						
Local						
Piso						
Outros						0
Dia Semana	3ª Feira	GR	Aquecimento			10
Dia / Mês	05/mar	10	Ataque/ Defesa	GR + 6 x 8		60
Hora	21:45		Alongamentos			5
Local						
Piso						
Outros						75
Dia Semana	4ª Feira	GR	Aquecimento			5
Dia / Mês	06/mar	25	Ginasio			45
Hora	21:45		Jogo GR+8 - 8+GR			15
Local			Alongamentos			5
Piso						
Outros						70
Dia Semana	5ª Feira	Descanso				
Dia / Mês	07/mar					
Hora						
Local						
Piso						
Outros						0
Dia Semana	6ª Feira	GR	Aquecimento			10
Dia / Mês	08/mar		Fut - Volei - 2 Campos, 4 equipas.			15
Hora	20:30		Jogo GR+8 - 8+GR			30
Local			Bolas Paradas - Cantos e Livres Laterais			10
Piso			Alongamentos			5
Outros						70
Dia Semana	Sabado	Descanso				
Dia / Mês	09/mar					
Hora						
Dia Semana	Domingo	Jogo 2ª Fase		6ª Jornada		
Dia / Mês	10/mar	Jogo Treino		FCB - Union Lisboa	15:00	
Hora						

		Plano Semanal de Treino			Microciclo 30
		Treinador	Luis Costa		
Dia Semana	2ª Feira	Descanso			
Dia / Mês	11/mar				
Hora					
Local					
Piso					
Outros					0
Dia Semana	3ª Feira	GR	Aquecimento	Corrida Continua	10
Dia / Mês	12/mar	20		2 Quadrados c/Bola	10
Hora			Holandesa - 3 equipas		25
Local			Jogo - Gr+8 x 8+GR		20
Piso			4 Intervalados - Alongamentos		10
Outros					75
Dia Semana	4ª Feira	GR	Aquecimento		10
Dia / Mês	13/mar	25	Posse Bola - 3 Equipas c/Apoio		15
Hora			Defesa /Ataque 8x8+GR		20
Local			Jogo - Gr+8 x 8+GR		25
Piso			Alongamentos		5
Outros					75
Dia Semana	5ª Feira	Descanso			
Dia / Mês	14/mar				
Hora					
Local					
Piso					
Outros					0
Dia Semana	6ª Feira	GR	Aquecimento		10
Dia / Mês	15/mar	25	Velocidade Reação - Skipping - 5, 10, 15 Mts		15
Hora			Finalização		20
Local			Jogo c/Bolas Paradas		25
Piso			Alongamentos		5
Outros					75
Dia Semana	Sabado	Descanso			
Dia / Mês	16/mar				
Hora					
Dia Semana	Domingo		Jogo 2ª Fase	7ª Jornada	
Dia / Mês	17/mar		Ourique - Barreirense	15:00	
Hora					

		Plano Semanal de Treino		Microciclo 31
		Treinador	Luis Costa	
Dia Semana	2ª Feira	Descanso		
Dia / Mês	18/mar			
Hora				
Local				
Piso				
Outros				0
Dia Semana	3ª Feira	Descanso Folga Concedida		
Dia / Mês	19/mar			
Hora				
Local				
Piso				
Outros				0
Dia Semana	4ª Feira	GR	Aquecimento	5
Dia / Mês	20/mar	25	Ginasio	45
Hora		Jogo - GR+8 x 8+GR		20
Local		Alongamentos		5
Piso				
Outros				75
Dia Semana	5ª Feira	Descanso		
Dia / Mês	21/mar			
Hora				
Local				
Piso				
Outros				0
Dia Semana	6ª Feira	GR	Aquecimento	10
Dia / Mês	22/mar	25	2 Campos Reduzidos 3x3x3 - (3x2)	15
Hora		Finalização		20
Local		Jogo - GR+8 x 8+GR		20
Piso		4 Intervalados - Alongamentos		10
Outros				75
Dia Semana	Sabado	Descanso		
Dia / Mês	23/mar			
Hora				
Dia Semana	Domingo			
Dia / Mês	24/mar	Paragem Campeonato		
Hora				

Plano Semanal de Treino				Microciclo 32
		Treinador	Luis Costa	
Dia Semana	2ª Feira	Descanso		
Dia / Mês	25/mar			
Hora				
Local				
Piso				
Outros				
0				
Dia Semana	3ª Feira	GR	Aquecimento	10
Dia / Mês	26/mar	10	Conjunto GR+10 x 10+GR	50
Hora			Abdominais - Alongamentos	10
Local				
Piso				
Outros				
70				
Dia Semana	4ª Feira	GR	Aquecimento	10
Dia / Mês	27/mar	35	4 Estações - fisico	25
Hora			Jogo - GR+8 x 8+GR	30
Local			4 Intervalados	5
Piso			Alongamentos	5
Outros				
75				
Dia Semana	5ª Feira	Pascoa		
Dia / Mês	28/mar			
Hora				
Local				
Piso				
Outros				
0				
Dia Semana	6ª Feira	Feriado		
Dia / Mês	29/mar	Pascoa		
Hora				
Local				
Piso				
Outros				
0				
Dia Semana	Sabado	Pascoa		
Dia / Mês	30/mar			
Hora				
Dia Semana	Domingo	Pascoa		
Dia / Mês	31/mar			
Hora				

		Plano Semanal de Treino					Microciclo 33
		Treinador	Luis Costa				
Dia Semana	2ª Feira	Descanso					
Dia / Mês	01/abr						
Hora							
Local							
Piso							
Outros							0
Dia Semana	3ª Feira	GR	Aquecimento	Corrida Continua - Exercicios Mobilidade			15
Dia / Mês	02/abr	30	Posse Bola 3 equipas				20
Hora			Holandesa - 3 Equipas				30
Local			Alongamentos				5
Piso							
Outros							70
Dia Semana	4ª Feira	GR	Aquecimento				10
Dia / Mês	03/abr	10	Finalizaçao-2 Equipas	1x1	2x1	3x2	30
Hora			Ataque/Defesa	9 x 8+GR			30
Local			Alongamentos				5
Piso							
Outros							75
Dia Semana	5ª Feira	Descanso					
Dia / Mês	04/abr						
Hora							
Local							
Piso							
Outros							0
Dia Semana	6ª Feira	GR	Aquecimento				10
Dia / Mês	05/abr	25	Velocidade Reaçao	5, 10, 15 mts			15
Hora			Jogo GR+8 x 8+GR				30
Local			Bolas Paradas				15
Piso			Alongamentos				5
Outros							75
Dia Semana	Sabado	Antecipado					
Dia / Mês	06/abr	Jogo 2ª Fase		8ª Jornada			
Hora		Barreirense - Ferreiras		16.00			
Dia Semana	Domingo	Descanso					
Dia / Mês	07/abr						
Hora							

		Plano Semanal de Treino			Microciclo 34
		Treinador	Luis Costa		
Dia Semana	2ª Feira	Descanso			
Dia / Mês	08/abr				
Hora					
Local					
Piso					
Outros					0
Dia Semana	3ª Feira	GR	Aquecimento		10
Dia / Mês	09/abr	25	Posse bola 3 equipas - Recuperação Defensiva - Transição		15
Hora	21:30 h		Jogo GR+7 x 7+GR		30
Local	1/2 Campo		Intervalados - 6 repetições (2 - 15 mts, 2 - 30 mts - 2 - 45 mts)		10
Piso			Alongamentos		5
Outros					70
Dia Semana	4ª Feira	GR	Aquecimento		10
Dia / Mês	10/abr	10	Finalização		20
Hora	20:15 h.		Jogo Gr+5x5+Gr - C/ Apoios		30
Local	1/2 Campo		Abdominais		5
Piso			Alongamentos		5
Outros					70
Dia Semana	5ª Feira	Descanso			
Dia / Mês	11/abr				
Hora					
Local					
Piso					
Outros					0
Dia Semana	6ª Feira	Sessao Solene FCB			
Dia / Mês	12/abr	21:00 horas			
Hora	21:00	Auditorio Municipal Augusto Cabrita - Parque Cidade			
Local					
Piso					
Outros					0
Dia Semana	Sabado	Descanso			
Dia / Mês	13/abr				
Hora					
Dia Semana	Domingo	Jogo Particular			
Dia / Mês	14/abr	Real - Barreirense			16.00 h.
Hora		Saída da Verderena carros particulares as 14:00 horas			

		Plano Semanal de Treino			Microciclo 35
		Treinador	Luis Costa		
Dia Semana	2ª Feira	Descanso			
Dia / Mês	15/abr				
Hora					
Local					
Piso					
Outros					0
Dia Semana	3ª Feira	GR	Aquecimento		10
Dia / Mês	16/abr	10	3 Estações - Físico c/bola - (Remates - Passes - Controlo Bola)		25
Hora	21:30		Jogo Gr+6 x 6+GR		30
Local			Alongamentos		5
Piso					
Outros					70
Dia Semana	4ª Feira	GR	Aquecimento		10
Dia / Mês	17/abr	25	Posse Bola		15
Hora	20:15		Ataque / Defesa	GR+7 x 7	20
Local			Jogo Gr+6 x 6+GR		20
Piso			Alongamentos		5
Outros					70
Dia Semana	5ª Feira	Descanso			
Dia / Mês	18/abr				
Hora					
Local					
Piso					
Outros					0
Dia Semana	6ª Feira	GR	Aquecimento		10
Dia / Mês	19/abr	25	Velocidade Reação - 5,10,15 mts		15
Hora	21.30		Jogo GR+7 x 7+GR		30
Local			Bolas Paradas (Penaltys, Livres Diretos)		15
Piso			Alongamentos		5
Outros					75
Dia Semana	Sabado	Descanso			
Dia / Mês	20/abr				
Hora					
Dia Semana	Domingo	Jogo 2ª Fase		9ª Jornada	
Dia / Mês	21/abr	Lusitano Evora - Barreirense		16:00	
Hora		Saída 12:30 h.			

		Plano Semanal de Treino				Microciclo 36
		Treinador	Luis Costa			
Dia Semana	2ª Feira		Descanso			
Dia / Mês	22/abr					
Hora						
Local						
Piso						
Outros					0	
Dia Semana	3ª Feira	GR	Aquecimento			15
Dia / Mês	23/abr	15	3 estações (remate, corrida Lateral, passes de 1 toque)			20
Hora	21.30		Finalização c/Movimentos Ofensivos Alas 7x2+GR			20
Local			Jogo Gr+8 x 8+GR			15
Piso			Alongamentos			5
Outros					75	
Dia Semana	4ª Feira	GR	Aquecimento c/bola 2 quadrados			15
Dia / Mês	24/abr	35	Posse Bola 3 equipas 4 x 4 + 4			20
Hora	20:15		Jogo Gr+6 x 6+GR			25
Local			Alongamentos			5
Piso						
Outros					65	
Dia Semana	5ª Feira	GR	Feriado			
Dia / Mês	25/abr	25	Aquecimento			10
Hora	21:30		Velocidade Reação (5, 10, 15 mts)			15
Local			Org Def - Pressao alta			15
Piso			Jogo GR+8 x 8+GR			25
Outros			Alongamentos			5
					70	
Dia Semana	6ª Feira		Descanso			
Dia / Mês	26/abr					
Hora						
Local						
Piso						
Outros					0	
Dia Semana	Sabado		Jogo 2ª Fase	10ª Jornada		
Dia / Mês	27/abr		Barreirense - Olimpico	16:00		
Hora			Campo Fabril			
Dia Semana	Domingo		Descanso			
Dia / Mês	28/abr					
Hora						

		Plano Semanal de Treino			Microciclo 37
		Treinador	Luis Costa		
Dia Semana	2ª Feira	Descanso			
Dia / Mês	29/abr				
Hora					
Local					
Piso					
Outros					0
Dia Semana	3ª Feira	GR	Aquecimento		10
Dia / Mês	30/abr	35	Fut - Volei - 2 Campos, 4 equipas.		25
Hora	21:30		Jogo GR+8 - 8+GR		30
Local			Abdominais/Alongamentos		10
Piso					
Outros					75
Dia Semana	4ª Feira	FERIADO			
Dia / Mês	01/mai	Descanso			
Hora					
Local					
Piso					
Outros					0
Dia Semana	5ª Feira	Descanso			
Dia / Mês	02/mai				
Hora					
Local					
Piso					
Outros					0
Dia Semana	6ª Feira	GR	Aquecimento		15
Dia / Mês	03/mai		Jogo Gr+5 x 5+GR		45
Hora	21:30		Alongamentos		5
Local					
Piso					
Outros					65
Dia Semana	Sabado	Descanso			
Dia / Mês	04/mai				
Hora					
Dia Semana	Domingo	Descanso			
Dia / Mês	05/mai				
Hora					

Plano Semanal de Treino				Microciclo 38
		Treinador	Luis Costa	
Dia Semana	2ª Feira	Descanso		
Dia / Mês	06/mai			
Hora				
Local				
Piso				
Outros				
0				
Dia Semana	3ª Feira	GR	Reuniao	
Dia / Mês	07/mai	10	Aquecimento	
Hora	21:30		Jogo GR+5 x 5+GR	
Local			Alongamentos	
Piso				
Outros				
75				
Dia Semana	4ª Feira	GR	Aquecimento	
Dia / Mês	08/mai	20	Posse Bola	
Hora	20:15		Finalização	
Local			Jogo GR+ 5x 5+GR	
Piso			Alongamentos	
Outros				
70				
Dia Semana	5ª Feira	Descanso		
Dia / Mês	09/mai			
Hora				
Local				
Piso				
Outros				
0				
Dia Semana	6ª Feira	GR	Aquecimento	
Dia / Mês	10/mai	25	Velocidade Reação	
Hora	21:30		Ataque/Defesa sistema 3 x 4 x 3	sistema 5 x 4 x 1
Local			Jogo GR+7 x 7+GR	
Piso			Alongamentos	
Outros				
75				
Dia Semana	Sabado	Descanso		
Dia / Mês	11/mai			
Hora				
Dia Semana	Domingo	Jogo Particular		
Dia / Mês	12/mai	Barreirense - Casual Ladies		17:00 h.
Hora				

		Plano Semanal de Treino				Microciclo 39
		Treinador	Luis Costa			
Dia Semana	2ª Feira	Descanso				
Dia / Mês	13/mai					
Hora						
Local						
Piso						
Outros						0
Dia Semana	3ª Feira	GR	Aquecimento			10
Dia / Mês	14/mai	10	Ataque/Defesa	sistema 3 x 4 x 3	sistema 5 x 4 x 1	30
Hora			Jogo GR+6 x 6+GR			30
Local			Alongamentos			5
Piso						
Outros						75
Dia Semana	4ª Feira	GR	Aquecimento			10
Dia / Mês	15/mai	40	Velocidade Reação			15
Hora			Jogo Grande Area 4 x 4			15
Local			Bolas Paradas	(Livres - - Cantos - Penaltys)		30
Piso			Alongamentos			5
Outros						75
Dia Semana	5ª Feira	Descanso				
Dia / Mês	16/mai					
Hora						
Local						
Piso						
Outros						0
Dia Semana	6ª Feira		Taça AFS			
Dia / Mês	17/mai		Barreirense - Amora		Meia - Final	
Hora			21:00 Horas			
Local						
Piso						
Outros						0
Dia Semana	Sabado	Descanso				
Dia / Mês	18/mai					
Hora						
Dia Semana	Domingo	Descanso				
Dia / Mês	19/mai					
Hora						

		Plano Semanal de Treino				Microciclo 40
		Treinador	Luis Costa			
Dia Semana	2ª Feira	Descanso				
Dia / Mês	20/mai					
Hora						
Local						
Piso						
Outros						0
Dia Semana	3ª Feira	GR	Aquecimento			10
Dia / Mês	21/mai		Peladinha			30
Hora			Alongamentos			5
Local						
Piso						
Outros						45
Dia Semana	4ª Feira	Descanso				
Dia / Mês	22/mai					
Hora						
Local						
Piso						
Outros						0
Dia Semana	5ª Feira	Descanso				
Dia / Mês	23/mai					
Hora						
Local						
Piso						
Outros						0
Dia Semana	6ª Feira	Jantar Encerramento Epoca				
Dia / Mês	24/mai					
Hora	21:00					
Local						
Piso						
Outros						0
Dia Semana	Sabado	Descanso				
Dia / Mês	25/mai					
Hora						
Dia Semana	Domingo	Descanso				
Dia / Mês	26/mai					
Hora						

		Plano Semanal de Treino				Microciclo 41
		Treinador	Luis Costa			
Dia Semana	2ª Feira					
Dia / Mês	27/mai					
Hora						
Local						
Piso						
Outros						0
Dia Semana	3ª Feira	GR	Aquecimento			10
Dia / Mês	28/mai		Peladinha			30
Hora			Alongamentos			5
Local						
Piso						
Outros						45
Dia Semana	4ª Feira					
Dia / Mês	29/mai					
Hora						
Local						
Piso						
Outros						0
Dia Semana	5ª Feira		Feriado			
Dia / Mês	30/mai					
Hora						
Local						
Piso						
Outros						0
Dia Semana	6ª Feira					
Dia / Mês	31/mai		Jantar Equipa Técnica			
Hora						
Local						
Piso						
Outros						0
Dia Semana	Sabado					
Dia / Mês	01/jun					
Hora						
Dia Semana	Domingo					
Dia / Mês	02/jun					
Hora						