





## PLANEAMENTO DA ÉPOCA DESPORTIVA 2013/2014

### Setembro 2013

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
1	2	3	4	5	6	7
8	Início da Época Desportiva - 9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	Avaliação Inicial - 30	31				

### Outubro 2013

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
	20ª Tripla Léguas de Vermoil	1	Avaliação Inicial - 2	3	Reunião de Pais - 4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### Novembro 2013

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

### Dezembro 2013

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
1	2	3	4	5	6	7
8ª Corta Mato Jovem "Rota do Vidro" ? Assunção Nossa Senhora - 8	9	10	11	12	13	Torneio de Abertura PC - 14
15	16	17	Férias - 18	Férias - 19	Férias - 20	Férias - 21
Férias - 22	Férias - 23	Férias - 24	Natal - 25	Férias - 26	Férias - 27	Férias - 28
Torneio Jovem de Natal PC - Férias - 29	Férias - 30	Férias - 31				

### Janeiro 2014

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
			Ano Novo - 1	Férias - 2	Férias - 3	1ª Concentração de Benjamins 4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Programa Anual de Treino  
Juventude Vidigalense - Época 2013/2014



### Fevereiro 2014

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
						8º Meeting Jovem "Cidade de Pombal" - 1
Camp. Distrital CM Benj - CM Óbidos	3	4	5	6	7	8
5º Cross do vale do Arunca Camp Beiras Corta Mato (Desporto, DTP de ADAE)	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

### Março 2014

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
30	31					1
2	2º Concentração Benjamins Carnaval	Carnaval - 4	Férias - 5	6	7º Mº António Monteiro" - 7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	Convívio GAU 29

### Abril 2014

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
		1	2	3	4	Estágio da páscoa Férias - 5
Estágio da Páscoa 6 - Férias	Estágio da Páscoa Férias - 7	Estágio da Pascoa - Férias - 8	Estágio da Páscoa - Férias - 9	Estágio da Páscoa Férias - 10	Férias - 11	Férias - 12 km Jovem GAU
Férias - 13	Férias - Estágio Juvenis 14	Férias - Estágio Juvenis 15	Férias - Estágio Juvenis 16	Férias - 17	Sexta Feira Santa - 18	Férias - 19
Páscoa - 20	Férias - 21	22	23	26º Milha Cristal 24	Dia da Liberdade- 25	Meeting ACV 26
27	28	29	30			

### Mai 2014

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
				Dia do Trabalhador - 1		2
Grande Prémio da Bajouca 4	5	6	7	8	9	Meeting António Alves 10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	Feriado Municipal - 22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### Junho 2014

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Dia da Criança 1	2	3	4	5	6	7
8	9	Dia de Portugal-Camp Dist de Benj. 10	11	Avaliação ESECS 12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

### Julho 2014

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

# Organização do Programa de Preparação dos Benjamins em Blocos e Temas

Blocos	Temas
1	*1. Familiarização com a técnica de marcha atlética e corridas planas. Desenvolvimento da preparação física multilateral.
2	*2. Familiarização com a técnica das corridas de estafetas e salto em comprimento. Desenvolvimento da preparação física multilateral.
3	*3. Familiarização com a técnica do salto em altura e do arremesso de bola e Lançamento do Peso. Desenvolvimento da preparação física multilateral. Evolução inicial do nível de preparação física.
4	*4. Complexo de exercícios para o ensino da técnica da marcha atlética e das corridas planas.
5	*5. Complexo de exercícios para o ensino da técnica das corridas sobre barreiras. Desenvolvimento da preparação física multilateral.
6	*6. Complexo de exercícios para o ensino da técnica do salto em comprimento e das corridas de estafetas. Desenvolvimento da preparação física multilateral.
7	*7. Complexo de exercícios para o ensino da técnica de arremesso de bola, lançamento do peso e do salto em altura. Desenvolvimento da preparação física multilateral.
8	*8. Complexo de exercícios para a melhoria da técnica da marcha atlética e das corridas planas. Desenvolvimento da preparação física multilateral.
9	*9. Complexo de exercícios para a melhoria da técnica das corridas sobre barreiras. Desenvolvimento da preparação física multilateral.
10	*10. Complexo de exercícios para a melhoria da técnica de salto em altura, do arremesso de bola e do lançamento do peso. Desenvolvimento da preparação física multilateral.
11	*11. Complexo de exercícios para a melhoria da técnica do salto em comprimento e das corridas de estafetas. Desenvolvimento da preparação física multilateral.
12	*12. Consolidação da técnica e da preparação física adquirida. Participação em competição
13	*13. Participação em Competições.- Objetivo Principal - <b>Campeonato Distrital de Benjamins.</b>



**Programa Anual de Treino**  
**Juventude Vidigalense - Época 2013/2014**



<b>Velocidade</b>	<b>Objectivos</b>	Trabalhar a alfabetização motora: coordenação, equilíbrio, velocidade	Aquisição da noção de velocidade de reacção – estímulo visual, táctil e sonoro.	Aperfeiçoamento da Técnica de Corrida - Melhoria do Apoio e alinhamento	Partida + Fase de Aceleração	Partida + Fase de Aceleração
	<b>Meios</b>	Jogo "Estafeta Bola nos Círculos";	Jogo "Sprint em Slalom", sobre 50 metros; Jogo "Sprint em Frequência"; Partidas de Posições Variadas	Técnica de Corrida - Exercícios Básicos: Tic-Tacs, skipping baixo, skipind alto, skipping de pontas, corridas de baixa intensidade	Partidas de Blocos + 30 metros, corridas	Partidas de Blocos + 30 metros, corridas
<b>Estafetas</b>	<b>Objectivos</b>	Aquisição da noção de transmissão , através de jogos	Aquisição da noção de transmissão visual e não visual	Aquisição da noção de zona de balanço e zona de transmissão	Aperfeiçoamento da transmissão do testemunho; Preparação, aceleração e transmissão	
	<b>Meios</b>	Estafetas ida e volta; Estafetas em circuito	Formas jogadas	Assinalar a zona de balanço e a zona de transmissão; estafetas em pista	Trabalho em pares; cronometrar o tempo que o testemunho leva de A para B; competições entre os pares	
<b>Barreiras</b>	<b>Objectivos</b>	Aquisição da noção de ritmo da corrida com obstáculos	Motivação para a disciplina - Jogos e formas jogadas	Rimos variados, facilitadores de velocidade	Noção de corrida em velocidade maximal em velocidade, uniforme e com ritmo de transposição	Noção das fases de corrida - partida entre barreiras e final
	<b>Meios</b>	Corrida para aquisição transpondo obstáculos variados e a ritmos variados	Corridas em velocidade, com barreiras a distâncias adaptadas e baixas	Exercícios de aquisição da noção de ritmo regular; partidas de pé. Transpôs barreiras sucessivas com 2, 4, 6 apoios	Exercícios de aperfeiçoamento técnico das ações de transposição: ataque da barreira, transposição envolvente, receção ao soloe retoma da corrida	Exercícios de aperfeiçoamento de gesto técnico da corrida e altitude corporal: Skippings variados com barreiras, multissaltos
<b>Comprimento</b>	<b>Objectivos</b>	Aprendizagem do salto na passada com 3 a 5 passos de balanço	Aprendizagem da corrida com elevação progressiva do tronco e em velocidade elevada, articular com a ação de chamada	Aprendizagem do salto em comprimento no passada com corrida de balanço completa	Aprendizagem do salto em extensão com 5 a 7 passos de balanço	Aperfeiçoamento da técnica do salto em extensão
	<b>Meios</b>	Corrida curta, 3/5 apoios e saltos para a frente	Salto para a frente, com abertura do ângulo de pernas e acção dinâmica do pé de impulsão;	Corrida de balanço na pista, com atenção particular ao nível do ritmo, da atitude postural e da sua regularidade. Exercícios; Skippings, multissaltos etc.	Corrida curta, 5/7 apoios e saltos para a frente	Saltos, partindo de um local elevado e com balanço curto - 2 a 4 apoios; Execução do salto em extensão
<b>Altura</b>	<b>Objectivos</b>	Aquisição DA noção de saltar para cima, com chamada a um apoio, após corrida, gerando velocidade vertical	Aprendizagem do salto em tesoura	Corrida em curva - Impulsão devidamente orientada	Aprendizagem da queda dorsal - condicionante afetiva	Flop de pé
	<b>Meios</b>	Ação da impulsão acentuada que em relação ao ser caratér dinâmico, quer relativamente à zona em que é realizada.	Exercícios com transposição da fasquia ou elástico, utilizando a técnica de salto em tesoura.	Salto, com corrida de aproximação curvilínea; colocação dos apoios avançados/ligação corrida-chamada	Queda em prancha, Queda em prancha com recepção nos ombros e bacia elevada. Queda com recepção nos ombros e ligeiro saltitar anterior.	Saída do chão ou de uma caixa; Usar alturas de queda diferentes; Afastar os joelhos durante a transposição da fasquia e na queda; Usar postes com uma fasquia ou corda.
<b>Peso</b>	<b>Objectivos</b>	Adquirir noções gerais do lançamento do peso através de formas jogadas	Lançamento à Frente	Conscienalização da ação dos membros inferiores	Lançamento Total	Aperfeiçoamento do movimento na fase do lançamento
	<b>Meios</b>	Passar o engenho de uma mão para a outra; à frente do corpo , à volta do corpo, dos joelhos e dos tornozelos.	Pé contrário ao braço lançador, à frente - Lançamento para cima e para frente; Jogo entre duas equipas, frente a frente.	Lançar, partindo de: Pernas semi-flectidas; joelho esquerdo no solo, sentado num banco; imitar o movimento de lançar	Executar o movimento em equilíbrio, com suavidade e de forma fluente. Vigiar: ritmo de apoios, colocação dos pés, aceleração dos pés, trajectória do engenho.	Lançar, repetidamente, tendo em atenção o trabalho da anca direita contra o bloco do lado esquerdo do corpo; Repetir exercícios, com engenhos ligeiramente mais pesados.
<b>Bola/Dardo</b>	<b>Objectivos</b>	Aprendizagem dos diversos tipo de pega; Aprendizagem da ação do braço para o lançamento	Lançamento com precisão e distância	Lançamento com balanço - com precisão e distância	Lançamento a partir da posição de força com introdução de elementos técnicos	Aprendizagem global do gesto do lançamento
	<b>Meios</b>	Lançar uma bola medicinal, a partir da posição de joelhos; Lançamento tipo bola-fora, do futebol, Jogo entre equipas, utilizando uma só mão.	Lançar uma bola, tipo ténis, para zona marcada no solo, alvo colocado numa parede ou árvore; Lançar uma bola para uma bola colocada no solo, considerando a distância e a direcção.	Lançamento com três apoios; Lançamento com cinco apoios; Dois passos cruzados com o braço à retaguarda.	Lançamento com bola ou com dardo, a partir de força; Lançar a partir de: pernas afastadas, semi-flectidas, voltadas para frente	Lançar com corrida lenta, procurando acelerar progressivamente, nos últimos apoios; Acelerar, primeiro, nos dois últimos passos: a seguir nos 3º, 4º e 5º passos; depois nos 2º, 3º, 4º e 5º passos.

**Programa Anual de Treino**  
**Juventude Vidigalense - Época 2013/2014**



<b>Resistência</b>	<b>Objectivos</b>	Estudo da técnica da corrida através de decomposição e análise dos seus elementos essenciais: A passada; colocação do tronco e da cabeça	Aquisição da noção corrida regular	Correr com regularidade precisão, cumprindo ritmos definidos (correr entre 12 e 18 min)	Relacionar o regime aeróbico com a sensação de fadiga	
	<b>Meios</b>	Técnica de corrida: Skipping baixo, médio e alto, calcanhar atrás, skipping de pontas mono skippings.	Correr em andamento regular durante uma dada distância - 1000m - com tempos de passagem - 200m.	Correr 2 ou 3 vezes a mesma distância, no mesmo tempo, após recuperação. O mesmo tipo de exercício mas em competição entre grupos.	Verificar as variações de estado de repouso, após corrida rápida e curta.	
<b>Marcha</b>	<b>Objectivos</b>	Formas Jogadas e Marcha de Precisão	Noções Técnicas fundamentais	Assimilação e Educação	Treino de Resistência	Ritmo de Competição
	<b>Meios</b>	Inclusão da marcha em jogos, privilegiando-se uma adequada execução técnica	Bacia: Rotação horizontal; Braços: convergência e divergência; Impulsão: prolongamento até ao final	Executar em reta de 50m, em ambos os sentidos: Pés: alternância calcanhar e ponta, desenrolamento; Membros inferiores: Extensão; Bacia: rotação horizontal; Membros Superiores: ação e postura; Marchar: aumentar o ritmo e aumento da amplitude e da passada progressivamente	Marcha em ritmo uniforme - lento, médio e forte; Marcha a ritmos variados - fartleck, variações de ritmo.	Marchar evitando falhas de aumento que têm por base os ritmos adaptados nas primeiras centenas de metros, ultrapassando-se a capacidade.
<b>Condição Física</b>	<b>Objectivos</b>	Incremento de Força, coordenação e flexibilidade dos membros inferiores	Melhor a Flexibilidade e a Força	Resistência	Força com bola medicinal	Treino em Circuito
<b>» Força</b>	<b>Meios</b>	Circuito com subida de escadas a pés juntos, com e sem ressalto.	20' de exercícios variados	Jogo do Alvo Cronométrico: Cada atleta tenta dar uma volta à pista num tempo previamente determinado pelo treinador (ex. 2'10") .	dorsais, frontais, frontais com 1 salto, passe de peito, lançamentos acima...)	6 exercícios, 4 voltas - 20" a fazer e 40" a descansar (3' de intervalo entre voltas)
<b>» Flexibilidade</b>	<b>Meios</b>	Exercícios com senta e alcança				
<b>» Coordenação</b>	<b>Meios</b>	Exercícios de coordenação nos arcos (saltar de arco para arco com com alternância de pés, a pé coxinho, etc.				

**Programa Anual de Treino**  
**Juventude Vidigalense - Época 2013/2014**









## Exercícios por Disciplina

Tipo	Aquecimento	Técnica Corrida	Velocidade	Barreiras	Comprimentos	Altura	Peso
<b>A</b>	2/3 voltas	Movimentos dos braços na corrida (parado c/ tronco direito ou ligeiramente inclinado à frente)	8x20 metros partidas variadas	Passagem de barreiras a passo com 2 apoios entre as barreiras (1 passo) - trabalhar a perna de ataque e a de passagem	Arcos - saltar de um pé para dois (consoante cores) e recepção na areia a 2 pés.	Adaptação ao Colchão	Bola Medicinal - Lançamentos de Frente - tipo passe de peito (variantes com pés paralelos e com pé direito atrás do pé esquerdo)
	Mobilidade Geral	Tic-Tac	(deitado, costas, sentado, joelhos...)	(Procurar passagem da perna de ataque ao meio da barreira, atacando-a de cima para baixo)	4 arcos, colocar um pé em cada um e recepcionar na areia a 2 pés.	Queda em prancha, Queda em prancha com recepção nos ombros e bacia elevada. Queda com recepção nos ombros e ligeiro saltitar anterior.	Total 6-10 e 8-12 lançamentos
	(anca, ombros, joelhos, pés)	Skipping baixo e baixo			(atividade que sobretudo promove a coordenação)		
<b>B</b>	1 volta	Caminhar com desenrolar do pé	Suicídios 5 em 5 metros (2 cones) - ir de frente e voltar de costas	Corridas com cones altos separados por 4-5 metros (3 passadas-4apoios) - 30-40 metros	Chamadas sucessivas transpondo obstáculos, recuperando e acelerando nos intervalos. - 4 obstáculos (ex. A)	Salto à tesoura com elástico, com chamada e recepção no tartan, usando as duas pernas de chamada.	Lançamento a uma mão, com peso (2kg), de frente.
	Jogo da Apanhada	Min- Step; Skipping alto mudando de ritmo à ordem do treinador (rápido e lento)	Corrida para a frente e para trás - 4 vezes; Jogo das Divisões - partida de pé	Corridas com cones altos separados por 4-5 metros (3 passadas-4apoios)	Jogo dos Pontos (Exercício B); Máximo 8/10 metros de balanço		Variante- com pé direito atrás do pé esquerdo.
<b>C</b>	2 voltas	Galopes	Jogos de Estafetas				
	Circuitos de Agilidade, Coordenação e Frequência Gestual	Skipping alto com cones (3 pés);	Corridas contornando obstáculos e regresso em linha recta (+ 15 metros)	Corridas de 30 metros com barreiras baixas afastadas a + 8 metros (5 passos no intervalo) - 30-40 metros	Entradas e quedas em afundo (3 passos) - Exercício C	Realizar saltos com técnica de tesoura com 4 passadas de balanço (linha recta)	Lançar com o cotovelo alto e usando os pulsos.
<b>D</b>	(saltos variados, agilidade, mini-trampolim, frequência com cones, saltos c/ apoios alternados, elementos ginmicos)	Skipping baixo com mecos; Corrida para trás	Corridas contornando obstáculos e regresso em linha recta (+ 20 metros)		Salto em comprimento a eliminar com elástico (sistema dos saltos verticais - 3 tentativas) - Exercício D	(possibilidade de usar 2 caixas de tamanhos variados devido ao facto de o colchão ser alto)	Usar pernas para ajudar o lançamento.
	1 volta	Tic-Tac	Partidas de Blocos:		Salto a pés juntos usando o rebordo e um elástico na queda - (Exercício E)	Tocar Alto - Treinador em cima do colchão com objecto nas mãos e atletas têm de saltar (após curta corrida de balanço) e tocar no objecto.	Terminar com o tronco direito e a cabeça bem levantada.
	Jogo do Lixo	Skipping de pontas (pernas em extensão); Skipping alto e baixo (à voz)	5x20m	Corridas de 40 metros com barreiras baixas afastadas a + 8 metros	Realizar jogo equivalente ao Exercício B com o exercício enunciado.		
<b>E</b>	1 volta	Caminhar com desenrolar do pé					
	Aquecimento dinâmico - 10 viagens	Monoskiping (variáveis- 1 perna/3xs com cada perna/á voz direita/esquerda)					Preocupação de cair com os pés e meter o rabo na areia no local onde entram os calcanhares)
	(incluir deslocamentos variados em cima do risco, mobilidade, saltos e saltitares)	Hops sem flexão joelho					

### Técnica de Corrida






FAMÍLIA DE EXERCÍCIOS	DESCRIÇÃO / ESQUEMA
-----------------------	---------------------

#### 1 - CORRIDA DE VELOCIDADE

Técnica de Corrida Exercícios Básicos e de Coordenação	Exercícios	Componentes Críticas	Descrição do Exercício
	 Skipping Tibio-Társico	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Olhar dirigido para a frente</li> <li>-Bloco Bacia/Tronco na vertical</li> <li>-Apoio sobretudo o pé desenrolando até à região mais anterior</li> <li>-Membros inferiores em extensão</li> <li>-Balanço dos braços muito reduzido</li> </ul>	-Progredir com apoios alternados de um e outro pé, exclusivamente à custa da flexão-extensão da tíbio-társica, sempre com o membros inferiores em extensão
	 Skipping Baixo	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Olhar dirigido para a frente</li> <li>-Bloco Bacia/Tronco na vertical</li> <li>-Apoio sobre todo o pé, desenrolando-o até à região mais anterior</li> <li>-O joelho sobe apenas o suficiente para que o pé perca o contacto com o solo</li> <li>-O balanço dos braços é muito reduzido</li> </ul>	-Progredir através do desenrolar do pé, em acção circular, de pequena amplitude
	 Skipping Médio	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Olhar dirigido para a frente</li> <li>-Bloco Bacia/Tronco na vertical</li> <li>-Apoio sobre o terço anterior do pé</li> <li>-A coxa forma, com o bloco Bacia/Tronco, um ângulo de aproximadamente 120°</li> <li>-O balanço dos braços é de média amplitude</li> </ul>	-Progredir em acção circular de média amplitude, com apoio activo do pé, em griffée
	 Skipping Alto	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Olhar dirigido para a frente</li> <li>-Bloco Bacia/Tronco na vertical</li> <li>-Apoio sobre o terço anterior do pé</li> <li>-A coxa forma com o bloco Bacia/Tronco um ângulo de aproximadamente 90°</li> <li>-O balanço dos braços é de média amplitude</li> </ul>	-Progredir em acção circular, com apoio activo do pé, em griffée, com subida das coxas à horizontal
	 Skipping Perna Estendida à Frente	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Olhar dirigido para a frente</li> <li>-Bloco Bacia/Tronco na vertical</li> <li>-Balanço à frente, perna estendida</li> <li>-Apoio activo de frente para trás</li> <li>-O balanço dos braços é de média amplitude</li> </ul>	-Progredir de forma a que o balanço à frente seja feito com a perna estendida e com apoio activo de frente para trás. Ligeira inclinação atrás, do bloco Tronco/Coxa
	 Skipping Atrás	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Bloco Bacia/Tronco inclinado à frente</li> <li>-Apoio sobre o terço anterior do pé</li> <li>-Na fase final do balanço atrás, a planta do pé deve atingir a horizontal</li> <li>-O balanço dos braços é de grande amplitude</li> </ul>	-Progredir em acção circular, com predomínio das acções de balanço atrás, com apoio em griffée e com uma ligeira inclinação à frente do bloco Tronco/Coxa

FAMÍLIA DE EXERCÍCIOS	DESCRIÇÃO / ESQUEMA
-----------------------	---------------------

#### 1 - CORRIDA DE VELOCIDADE

Técnica de Corrida – Aperfeiçoamento	Exercícios	Componentes Críticas	Descrição do Exercício
	 Corrida Saltada	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Olhar dirigido para a frente</li> <li>-Bloco Bacia/Tronco na vertical</li> <li>-Apoio sobre todo o pé, desenrolando-o até à região mais anterior</li> </ul>	-Progredir, por forma a conservar a acção circular da corrida e privilegiar a componente amplitude
	 Skipping Assimétrico	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Exercício assimétrico, em virtude dos membros inferiores realizarem acções motoras diferenciadas: Enquanto uma das pernas realiza a acção de skipping média, a outra perna realiza a acção circular de corrida.</li> </ul>	-Progredir, por forma a que uma das pernas esteja a fazer skipping baixo e a outra skipping média/alta
	 Skipping Sequência	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Olhar dirigido para a frente</li> <li>-Bloco Bacia/Tronco na vertical</li> <li>-Extensão completa da perna impulsora</li> <li>-A coxa do pé livre deve atingir a horizontal</li> <li>-Apoio sobre o terço anterior do pé</li> </ul>	-Progredir, sem quebra de ritmo, na ligação entre os diferentes tipos de skipping
	 Steps	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Bloco Bacia/Tronco na vertical</li> <li>-Extensão completa da perna impulsora</li> <li>-A coxa do pé livre deve atingir a horizontal</li> <li>-A acção de apoio à frente é realizada de cima para baixo e da frente para trás</li> <li>-A acção de braços é idêntica à da corrida</li> </ul>	-Progredir, através de uma sequência de saltos, de um pé para outro
	 Hops Sequências	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Bloco Bacia/Tronco na vertical</li> <li>-Acção circular da perna impulsora</li> <li>-Acção de apoio à frente realizada de cima para baixo e de frente para trás</li> <li>-Perna livre descontraindo</li> </ul>	-Progredir, através de uma sequência de saltos feitos sempre sobre a mesma perna: pé-carrinho



## Etapa I - Adaptação Funcional ao Atletismo

Dinâmica do tempo total dedicado a cada bloco de exercícios para a formação do iniciante, na Etapa I, para uma frequência de três semanais de treino (90 e 120 minutos).

Grupo de Exercícios	% do tempo disponível para cada bloco			Distribuição do tempo para uma frequência de 3 sessões semanais (90 min)				Distribuição do tempo para uma frequência de 3 sessões semanais (120 min)			
	Bloco			Bloco				Bloco			
	1	2	3	1	2	3	Total	1	2	3	Total
Exercícios de Resistência	20	20	20	162	162	108	432	216	216	144	576
Exercícios de Velocidade	10	10	10	81	81	54	216	108	108	72	288
Exercícios de Força	15	15	15	121,5	121,5	81	324	162	162	108	432
Exercícios de Flexibilidade	10	10	10	81	81	54	216	108	108	72	288
Exercícios Coord. Ritmos e outros	10	10	10	81	81	54	216	108	108	72	288
Metod. Pedagógica da Técnica	20	20	20	162	162	108	432	216	216	144	576
Jogos	15	15	15	121,5	121,5	81	324	162	162	108	432
<b>Sub-total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>810</b>	<b>810</b>	<b>540</b>	<b>2 160</b>	<b>1 080</b>	<b>1 080</b>	<b>720</b>	<b>2 880</b>
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>810</b>	<b>810</b>	<b>540</b>	<b>2 160</b>	<b>1 080</b>	<b>1 080</b>	<b>720</b>	<b>2 880</b>

Dinâmica do tempo total dedicado a cada bloco de exercícios para a formação do iniciante, na Etapa I, para uma frequência de quatro e cinco sessões semanais de treino (120 minutos).

Grupo de Exercícios	% do tempo disponível para cada bloco			Distribuição do tempo para uma frequência de 4 sessões semanais (120 min)				Distribuição do tempo para uma frequência de 5 sessões semanais (120 min)			
	Bloco			Bloco				Bloco			
	1	2	3	1	2	3	Total	1	2	3	Total
Exercícios de Resistência	20	20	20	288	288	192	768	360	360	240	960
Exercícios de Velocidade	10	10	10	144	144	96	384	180	180	120	480
Exercícios de Força	15	15	15	216	216	144	576	270	270	180	720
Exercícios de Flexibilidade	10	10	10	144	144	96	384	180	180	120	480
Exercícios Coord. Ritmos e outros	10	10	10	144	144	96	384	180	180	120	480
Metod. Pedagógica da Técnica	20	20	20	288	288	192	768	360	360	240	960
Jogos	15	15	15	216	216	144	576	270	270	180	720
<b>Sub-total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1 440</b>	<b>1 440</b>	<b>960</b>	<b>3 840</b>	<b>1 800</b>	<b>1 800</b>	<b>1 200</b>	<b>4 800</b>
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1 440</b>	<b>1 440</b>	<b>960</b>	<b>3 840</b>	<b>1 800</b>	<b>1 800</b>	<b>1 200</b>	<b>4 800</b>

**Observação I:** 1 - Para três sessões semanais de 90 minutos cada: 2.160 minutos; 2 - Para três sessões semanais de 120 minutos cada: 2.880 minutos; 3 - Para quatro sessões semanais de 120 minutos cada: 3.840 minutos; 4 - Para cinco sessões semanais de 120 minutos cada: 4.800 minutos.

Bloco	Nº Semanas
Bloco 1	3 semanas
Bloco 2	3 semanas
Bloco 3	2 semanas



## Etapa II - Desenvolvimento da preparação física e a aprendizagem da técnica dos exercícios de atletismo

Dinâmica do tempo total dedicado a cada bloco de exercícios para a formação do iniciante, na Etapa II, para uma frequência de três sessões semanais de treino (90 minutos).

Grupo de Exercícios	% do tempo disponível para cada bloco				Distribuição do tempo para uma frequência de 3 sessões semanais (90 min)				
	Bloco				Bloco				
	4	5	6	7	4	5	6	7	Total
Exercícios de Resistência	22	22	25	19	237,6	237,6	270	205,2	950
Exercícios de Velocidade	15	15	15	17	162	162	162	183,6	670
Exercícios de Força	15	16	10	10	162	172,8	108	108	551
Exercícios de Flexibilidade	10	8	12	8	108	86,4	129,6	86,4	410
Exercícios Coord. Ritmos e outros	8	8	8	10	86,4	86,4	86,4	108	367
Metod. Pedagógica da Técnica	15	15	12	16	162	162	129,6	172,8	626
Jogos	15	16	18	20	162	172,8	194,4	216	745
<b>Sub-total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1 080</b>	<b>1 080</b>	<b>1 080</b>	<b>1 080</b>	<b>4 320</b>
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1 080</b>	<b>1 080</b>	<b>1 080</b>	<b>1 080</b>	<b>4 320</b>

Dinâmica do tempo total dedicado a cada bloco de exercícios para a formação do iniciante, na Etapa I, para uma frequência de três, quatro e cinco sessões semanais de treino.

Grupo de Exercícios	Distribuição do tempo para uma frequência de 3 sessões semanais (120 min)					Distribuição do tempo para uma frequência de 4 sessões semanais (120 min)				
	Bloco					Bloco				
	4	5	6	7	Total	4	5	6	7	Total
Exercícios de Resistência	317	317	360	274	1 268	422	422	480	365	1 689
Exercícios de Velocidade	216	216	216	245	893	288	288	288	326	1 190
Exercícios de Força	216	230	144	144	734	288	307	192	192	979
Exercícios de Flexibilidade	144	115	173	115	547	192	154	230	154	730
Exercícios Coord. Ritmos e outros	115	115	115	144	489	154	154	154	192	654
Metod. Pedagógica da Técnica	216	216	173	230	835	288	288	230	307	1 113
Jogos	216	230	259	288	993	288	307	346	384	1 325
<b>Sub-total</b>	<b>1 440</b>	<b>1 439</b>	<b>1 440</b>	<b>1 440</b>	<b>5 759</b>	<b>1 920</b>	<b>1 920</b>	<b>1 920</b>	<b>1 920</b>	<b>7 680</b>
<b>Total</b>	<b>1 440</b>	<b>1 439</b>	<b>1 440</b>	<b>1 440</b>	<b>5 759</b>	<b>1 920</b>	<b>1 920</b>	<b>1 920</b>	<b>1 920</b>	<b>7 680</b>

Grupo de Exercícios	Distribuição do tempo para uma frequência de 5 sessões semanais (120 min)				
	Bloco				
	4	5	6	7	Total
Exercícios de Resistência	528	528	600	456	2 112
Exercícios de Velocidade	360	360	360	408	1 488
Exercícios de Força	360	384	240	240	1 224
Exercícios de Flexibilidade	240	192	288	192	912
Exercícios Coord. Ritmos e outros	192	192	192	240	816
Metod. Pedagógica da Técnica	360	360	288	384	1 392
Jogos	360	384	432	480	1 656
<b>Sub-total</b>	<b>2 400</b>	<b>2 400</b>	<b>2 400</b>	<b>2 400</b>	<b>9 600</b>
<b>Total</b>	<b>2 400</b>	<b>2 400</b>	<b>2 400</b>	<b>2 400</b>	<b>9 600</b>

**Observação:** 1 - Para três sessões semanais de 90 minutos cada: 4.320 minutos. 2 - Para três sessões semanais de 120 minutos cada: 5. 759 minutos; 3 - Para quatro sessões semanais de 120 minutos cada: 7. 680 minutos; 4 - Para cinco sessões semanais de 120 minutos cada: 9.600 minutos.

Bloco	Nº Semanas
Bloco 4	4 semanas
Bloco 5	4 semanas
Bloco 6	4 semanas
Bloco 7	4 semanas



## Etapa III - Culminação anual do desenvolvimento da preparação física e a aprendizagem da técnica

Dinâmica do tempo total dedicado a cada bloco de exercícios para a formação do iniciante, na Etapa III, para uma frequência de três e sessões semanais de treino (90 minutos).

Grupo de Exercícios	% do tempo disponível para cada bloco				Distribuição do tempo para uma frequência de 3 sessões semanais (90 min)				
	Bloco				Bloco				
	8	9	10	11	8	9	10	11	Total
Exercícios de Resistência	18	18	15	15	194,4	194,4	162	162	713
Exercícios de Velocidade	17	10	10	10	183,6	108	108	108	508
Exercícios de Força	8	7	8	8	86,4	75,6	86,4	86,4	335
Exercícios de Flexibilidade	8	10	7	7	86,4	108	75,6	75,6	346
Exercícios Coord. Ritmos e outros	11	15	10	10	118,8	162	108	108	497
Metod. Pedagógica da Técnica	17	15	30	30	183,6	162	324	324	994
Jogos	21	25	20	20	226,8	270	216	216	929
Sub-total	100	100	100	100	1 080	1 080	1 080	1 080	4 320
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1 080</b>	<b>1 080</b>	<b>1 080</b>	<b>1 080</b>	<b>4 320</b>

Dinâmica do tempo total dedicado a cada bloco de exercícios para a formação do iniciante, na Etapa III, para uma frequência de três, quatro e cinco sessões semanais de treino (120 minutos)

Grupo de Exercícios	Distribuição do tempo para uma frequência de 3 sessões semanais (120 min)					Distribuição do tempo para uma frequência de 4 sessões semanais (120 min)				
	Bloco					Bloco				
	8	9	10	11	Total	8	9	10	11	Total
Exercícios de Resistência	259	259	216	216	950	346	346	288	288	1 268
Exercícios de Velocidade	245	144	144	144	677	326	192	192	192	902
Exercícios de Força	115	101	115	115	446	154	134	154	154	596
Exercícios de Flexibilidade	115	144	101	101	461	154	192	134	134	614
Exercícios Coord. Ritmos e outros	158	216	144	144	662	211	288	192	192	883
Metod. Pedagógica da Técnica	245	216	432	432	1 325	326	288	576	576	1 766
Jogos	302	360	288	288	1 238	403	480	384	384	1 651
Sub-total	1 439	1 440	1 440	1 440	5 759	1 920	1 920	1 920	1 920	7 680
<b>Total</b>	<b>1 439</b>	<b>1 440</b>	<b>1 440</b>	<b>1 440</b>	<b>5 759</b>	<b>1 920</b>	<b>1 920</b>	<b>1 920</b>	<b>1 920</b>	<b>7 680</b>

Grupo de Exercícios	Distribuição do tempo para uma frequência de 5 sessões semanais (120 min)				
	Bloco				
	4	5	6	7	Total
Exercícios de Resistência	432	432	360	360	1 584
Exercícios de Velocidade	408	240	240	240	1 128
Exercícios de Força	192	168	192	192	744
Exercícios de Flexibilidade	192	240	168	168	768
Exercícios Coord. Ritmos e outros	264	360	240	240	1 104
Metod. Pedagógica da Técnica	408	360	720	720	2 208
Jogos	504	600	480	480	2 064
Sub-total	2 400	2 400	2 400	2 400	9 600
<b>Total</b>	<b>2 400</b>	<b>2 400</b>	<b>2 400</b>	<b>2 400</b>	<b>9 600</b>

**Observação I:** 1 - Para três sessões semanais de 90 minutos cada: 4.320 minutos; 2 - Para três sessões semanais de 120 minutos cada: 5. 759 minutos; 3 - Para quatro sessões semanais de 120 minutos cada: 7. 680 minutos; 4 - Para cinco sessões semanais de 120 minutos cada: 9.600 minutos;

Bloco	Nº Semanas
Bloco 8	4 semanas
Bloco 9	4 semanas
Bloco 10	4 semanas
Bloco 11	4 semanas



## Etapa IV - Preparação competitiva das provas combinadas e consolidação da preparação física e da aprendizagem da técnica adquirida.

Dinâmica do tempo total dedicado a cada bloco de exercícios para a formação do iniciante, na Etapa IV, para uma frequência de três e sessões semanais de 90 minutos e três, quatro e cinco sessões semanais de 120 minutos.

Grupo de Exercícios	% do tempo disponível para cada bloco		Distribuição do tempo para uma frequência de 3 sessões semanais (90 min)			Distribuição do tempo para uma frequência de 3 sessões semanais (120 min)		Distribuição do tempo para uma frequência de 4 sessões semanais (120 min)		Distribuição do tempo para uma frequência de 5 sessões semanais (120 min)	
	Bloco		Bloco			Bloco		Bloco		Bloco	
	12	13	12	13	Total	12	13	12	13	12	13
Exercícios de Resistência	15	15	121,5	121,5	243	162	117	216	144	270	180
Exercícios de Velocidade	10	10	81	81	162	108	78	144	96	180	120
Exercícios de Força	8	8	64,8	64,8	130	86	62	115	77	144	96
Exercícios de Flexibilidade	7	7	56,7	56,7	113	76	55	101	67	126	84
Exercícios Coord. Ritmos e outros	10	10	81	81	162	108	78	144	96	180	120
Metod. Pedagógica da Técnica	20	20	162	162	324	216	156	288	192	360	240
Jogos	30	30	243	243	486	324	234	432	288	540	360
<b>Sub-total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>810</b>	<b>810</b>	<b>1 620</b>	<b>1 080</b>	<b>780</b>	<b>1 440</b>	<b>960</b>	<b>1 800</b>	<b>1 200</b>
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>810</b>	<b>810</b>	<b>1 620</b>	<b>1 080</b>	<b>780</b>	<b>1 440</b>	<b>960</b>	<b>1 800</b>	<b>1 200</b>

**Observação I:** **1** - Para três sessões semanais de 90 minutos cada: 1.620 minutos. **2** - Para três sessões semanais de 120 minutos cada: 1. 860 minutos; **3** - Para quatro sessões semanais de 120 minutos cada: 2. 400 minutos; **4** - Para cinco sessões semanais de 120 minutos cada: 3.000 minutos;

Bloco	Nº Semanas
Bloco 12	3 semanas
Bloco 13	2 semanas