

RELATÓRIO MENSAL DE ATIVIDADES

SETEMBRO

NOME	JESSICA LOURENCO	MODALIDADE	VOLEIBOL FEMININO
LOCAL	Champagnat	HORÁRIOS	SEGUNDA A SEXTA / E ALGUNS SABADOS 16:00 as 18:00
Nº DE ALUNOS/ATLETAS INSCRITOS	32		

COMENTÁRIOS TÉCNICOS

Janeiro iniciamos mais um ano, e nosso começo foi no dia 8 de janeiro. Retornamos com os treino no pedrocaoo(quadras externas) ,com intuito de melhorar os fundamentos toque,manchete,encaixe de bola. Treino onde usamos bastante a parede,para o dominio de bola com a atleta sozinha. E aproveitando a pista de corrida,para fazer um cardio. Foram duas semanas bem intensas no pedrocaoo,com bola e corrida.

Na semana da frente, treinamos no ginasio champagnat, continuamos principalmente preparacao fisica, em circuitos,com exercicios para gesto tecnico correto,e exerciocios de coordenaçao.



