

N: 1

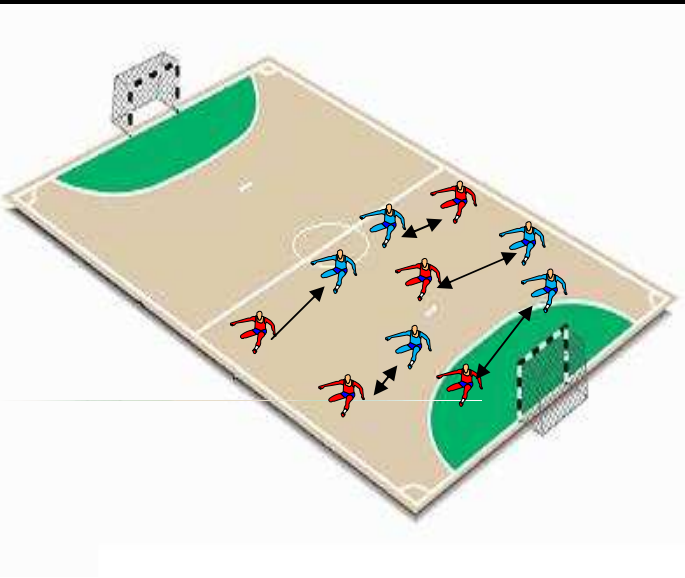
# Exercicio

**Local:**

**Duração:**

**Data:**

**Recursos Materiais:** Bolas e coletes

Exercicio	Esquematzização
<p><b><u>Operacionalização:</u></b></p> <p>Activação funcional. Grupos de dois elementos com bola, efectuam passes consecutivos entre si, sendo que quem não têm bola, alterna movimentos de quebra, paralelas, diagonais sempre com o intuito de receber a bola. Alternar entre passe pelo chão e passe aéreo.</p>	 Esquematzização
<p><b><u>Objectivos:</u></b> Activação Funcional. Activar o organismo ao nível muscular, articular, organico e mental.</p>	
<p><b><u>Componentes da carga:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Intensidade: <b>Média</b></li><li>* Duração: <b>4' / 5'</b></li><li>* Volume: <b>5'</b></li><li>* Frequencia: <b>1 Série</b></li></ul>	

**Treinador :** Gonçalo Oliveira