

**ANO OLÍMPICO, ESPÍRITO OLÍMPICO**  
**3o TRAINING CAMP DO NORTE-NORDESTE**  
**Recife, 20 a 25 de janeiro de 2020**

**APRESENTAÇÃO**

Programa de seis dias, treinamento em dois turnos, avaliações e análises, treinamento técnico, palestras e apresentações. Vamos repetir em 2020 a iniciativa que fizemos em 2018 em Recife e em 2019 em João Pessoa com a realização do 3o Training Camp do Norte-Nordeste aberto a nadadores de Mirim a Senior.

**DESCRIÇÃO DO TRABALHO**

Treinamento em seis dias, dois treinamentos de água diários, um focado exclusivamente na correção de nado e técnica, foco nos fundamentos, educativos. Atletas serão divididos por categoria com ação direta e participação dos treinadores de clubes locais e visitantes.

**PROGRAMA**

Segunda-feira, 13 de janeiro

18:00 - Palestra de abertura e distribuição do kit

19:00 - Treinamento de reconhecimento

Terça-feira, 14 de janeiro

08:00 - Palestra técnica

09:30 - Preparação física

10:30 - Treinamento técnico

12:00 - Intervalo para o almoço

14:30 - Palestra motivacional

15:30 - Alongamento

16:00 - Treinamento

18:00 - Reunião de avaliação e encerramento do primeiro dia

Quarta-feira, 15 de janeiro

08:00 - Palestra técnica

09:30 - Preparação física

10:30 - Treinamento técnico

12:00 - Intervalo para o almoço

14:30 - Palestra com convidado  
15:30 - Alongamento  
16:00 - Treinamento  
18:00 - Reunião de avaliação e encerramento do segundo dia

Quinta-feira, 16 de janeiro

08:00 - Palestra técnica  
09:30 - Preparação física  
10:30 - Treinamento técnico  
12:00 - Intervalo para o almoço  
14:30 - Palestra motivacional  
15:30 - Alongamento  
16:00 - Treinamento  
18:00 - Reunião de avaliação e encerramento do terceiro dia

Sexta-feira, 17 de janeiro

08:00 - Palestra técnica  
09:30 - Preparação física  
10:30 - Treinamento técnico  
12:00 - Intervalo para o almoço  
14:30 - Palestra com convidado  
15:30 - Alongamento  
16:00 - Treinamento  
18:00 - Reunião de avaliação e encerramento do quarto dia

Sábado, 18 de janeiro

08:00 - Treinamento final  
10:30 - Palestra para os Pais  
11:30 - Cerimônia de encerramento e entrega de certificado

## **LOCAL**

Training Camp terá treinamentos nas piscinas do Clube Português do Recife, AABB e Sport Clube do Recife.

## **INSCRIÇÃO**

Abertas a partir de 18 de dezembro, devem ser feitas preenchendo a ficha de registro, pagamento na conta indicada e envio para:  
email - [coachalexpuissieldi@hotmail.com](mailto:coachalexpuissieldi@hotmail.com)

Whatsapp - (021) 98282.2488

**PROGRAMA INCLUI:**

- \* Treinamento em 2 turnos, água e preparação física
- \* Kit do Training Camp (camisa, touca silicone e sacola personalizada)
- \* Certificado de participação

**COORDENAÇÃO GERAL**

Coach Alex Pussieldi

**DÚVIDAS & INFORMAÇÕES**

(021) 98282.2488

[coachalexpussieldi@hotmail.com](mailto:coachalexpussieldi@hotmail.com)