

# *S. C. Canidelo*



PLANO DE TREINO DESPORTIVO CONFORME DGS

## **Condições:**

- Mensalidade 30Euros (sub 12 a sub 18) e 10 Euros sub 19 ;
- Só para atletas já inscritos para a época 2020/21;
- 2 Treinos semanais de 50 minutos cada;
- Treinos de técnica individual e capacidades físicas:
- 1 treinador para o máximo 5/6 atletas;
- Grupos irão trabalhar num sistema de bolha;

## **Notas:**

- A participação dos Atletas no treinos personalizados carece de inscrição e só para atletas já inscritos para época 2020/21;
- O treino personalizado estará em vigor até á data de inicio de época 2020/21, nessa altura voltarão as condições normais da época desportiva 2020/21;
- Todos meses serão reavaliadas as diretrizes da DGS em relação ao inicio do treino coletivo;
- Treinos específicos de Guarda Redes terão inicio dia 03 de Agosto, até lá os Guarda Redes poderão fazer os treinos personalizados físicos e técnicos.

## REGRAS:

- Atletas equipados de casa, com garrafa individual, máscara, toalha de rosto e saco para guardar os pertences;
- Atletas devem aguardar á entrada das nossas instalações a autorização para entrarem;
- Medição da temperatura á entrada;
- Treinadores com máscara e álcool gel para desinfecção;
- Entradas e saídas por locais diferentes;
- Balneários apenas para uso do wc;
- Não será permitido a entrada a encarregados de educação, a não ser para acesso á secretaria e de forma condicionada (1 encarregado por atleta e 2 encarregados de diferentes atletas dentro do recinto para acesso á secretaria;
- Não será permitido a permanência de pessoas que não pertençam á direção, coordenação, treinadores e atletas no espaço afeto ao funcionamento dos treinos personalizados;
- Acesso ao Bar do SC Canidelo será feito pelo exterior do estádio, assim como o acesso ao recinto será feito pelo portão ,não será permitido o acesso ao recinto pelo Bar SC Canidelo;





SECRETARIA

ENTRADA

ENTRADA TREINADORES  
(TRIBUNA)

SAÍDA

# MAPA DE HORÁRIOS DOS TREINOS E OCUPAÇÃO DO CAMPO



## MAPA DE OCUPAÇÃO DE CAMPO



DIA	SEGUNDA				TERÇA				QUARTA				QUINTA				SEXTA				DIA	SÁBADO			
HORA	P1	P2	P3	P4	P1	P2	P3	P4	P1	P2	P3	P4	P1	P2	P3	P4	P1	P2	P3	P4	HORA	P1	P2	P3	P4
19:00	SUB19			ABT	SUB16			ABT	SUB14			ABT	SUB12			ABT	SUB15			ABT	09:00	SUB12		SUB13	
19:50	SUB18				SUB17				SUB15				SUB13				SUB17				09:50	SUB18		SUB19	
20:00	SUB18			ABT	SUB17			ABT	SUB15			ABT	SUB13			ABT	SUB17			ABT	10:00	SUB18		SUB19	
20:50	SUB18				SUB17				SUB15				SUB13				SUB17				10:50	SUB18		SUB19	
	SUB18			ABT	SUB17			ABT	SUB15			ABT	SUB13			ABT	SUB17			ABT	11:00	SUB16		SUB14	
	SUB18				SUB17				SUB15				SUB13				SUB17				11:50	SUB16		SUB14	



CAMPO PRINCIPAL:			
P1	P2		
P2	P3		