

### **Dia 3 - Campos MVP 2010**

Escrito por Susana Cardoso e Miguel Romão  
Sexta, 20 Agosto 2010 16:11

---



O grupo MVP despertou as 7.00h da manhã para dar início a mais um dia de trabalho. Como sempre começamos por tomar o pequeno-almoço para às 8.00h estarmos no pavilhão com as nossas ferramentas de trabalho.

Com o treinador Cláudio Garcia demos início ao aquecimento que consistia em movimentos de coordenação, que demorou cerca de 15 minutos. Após este trabalho o fisioterapeuta Lionel Martins fez 20 minutos de alongamentos.

O tema de trabalho para esta manhã foi a defesa, em que nas quatro estações trabalhávamos diferentes aspectos desta como o deslizamento e ressalto defensivo, defesa a poste baixo e ainda 1x1.

Para concluir o treino da manhã fizemos mais uma estação de lançamentos onde de seguida o treinador Chad Wilkerson desafiou 5 atletas para lançarem do meio campo onde nenhum deles saiu vencedor. Como todos os treinos terminámos com alongamentos.

O almoço decorreu dentro das normalidades onde os atletas falavam de vários assuntos, entre eles as expectativas que tinham para a tarde, pois iria decorrer um campeonato inédito no campos MVP.

Depois do almoço deslocamo-nos para a sala de convívio onde alguns jogaram cartas, ping-pong e dialogaram sobre diversos assuntos. Ainda nesta sala esperámos que os treinadores nos dissessem as equipas para a liga MVP.

Às quatro da tarde iniciamos o nosso treino, desta vez com uma rotina diferente. Começamos por fazer o pré aquecimento com o treinador Hélder Oliveira e os alongamentos com o

### **Dia 3 - Campos MVP 2010**

Escrito por Susana Cardoso e Miguel Romão  
Sexta, 20 Agosto 2010 16:11

---

voluntário Ricardo Ferreira, que demorou cerca de 20 minutos.

Depois dos alongamentos, vieram a estações de lançamentos, todos os dias fazemos duas estações deste tipo, uma de manhã e outra de tarde, que consiste em 50 lançamentos de 5 diferentes sítios do campo mais 20 lances livres, sem dúvida que o nosso lançamento irá melhorar. Posto a estação, começamos a liga MVP, liga esta que consiste em jogos de 5x5, onde cada uma das 5 equipas com 6 jogadores cada uma, é treinada por cada um dos treinadores do campo. Esta liga trouxe intensidade, entrega e muita competição ao campo. Já eram 9 da noite quando fomos jantar.

O nossos nomes são Susana Cardoso e Miguel Romão, hoje calhou-nos a nós escrever o diário dos Campos MVP!