

Consolidar processos

Escrito por Campos MVP
Sábado, 10 Agosto 2013 16:54



Com 5 dias de trabalho os atletas começam a consolidar os processos, processos esses que vão da parte desportiva às rotinas relacionadas com o código de vestuário, refeições, horas de descanso, entre outros.

A semana teve muito trabalho pela frente e nos primeiros dias a adaptação à disciplina dos horários, sessões de trabalho e outros processos por vezes foi difícil, mas com o passar dos dias os atletas assimilaram bem e estão cada vez mais entrosados.

O sexto dia do evento trouxe duas sessões de treino mais suaves onde o grande ênfase foi dado às estações que são transversais aos dias todos, ou seja, aquecimento neuromuscular, técnica individual de drible e estação de lançamentos.

Com os atletas cada vez mais focados nas tarefas de melhoramento do jogo, a semana que vem traz a parte da competição, a Liga MVP.

O Sábado irá trazer relaxamento e nenhum basquetebol, estando o dia destinado a praia de manhã e uma volta pela vila de Armação de Pêra pelo final da tarde.

{gallery}Galerias/CamposMVP2013/dia6{/gallery}