

Passe e técnica individual

Escrito por Campos MVP
Sábado, 09 Agosto 2014 11:45



Quarto dia do Campos MVP 2014. Apesar da exigência dos treinos bi-diários a intensidade é cada vez maior, Mack Tuck, Michael Cassio, Nuno Tavares e Guilherme Aleixo não facilitam , e quem não der o seu máximo tem prémio, burpees!

No Pavilhão Polidesportivo variaram os exercícios entre a estação de drible, manuseamento de bola, 1x2, 1x3, 2x3, 1x6, 2x4, 3x3, 4x3, 2x4, 3x4, 1x1, com especial incidência para o passe, mantendo-se o foco principal no trabalho de lançamento e devidas correcções no Pavilhão da Escola Superior de Desporto.

A estação de lançamento, manhã e tarde, permitiu mais 180 lançamentos a cada um, mantendo-se o objectivo dos 1.000 lançamentos no evento da estação em causa.

Amanhã prevê-se um dia mais calmo, uma vez que a carga física tem sido exigente e é necessário mais algum tempo de recuperação.