

Dia 7 – A construção do 3x3

Escrito por Campos MVP
Domingo, 05 Agosto 2012 21:17



Adquiridos as componentes mais críticas do 1x1 e 2x2, o plano técnico traz-nos o 3x3 de modo a que a partir de agora possamos construir o 5x5.

Sendo assim, o dia 7 da sexta edição do Campos MVP trouxe-nos duas sessões intensas desta componente, sessões estas que fizeram com que os atletas possam assim ficar melhor preparados para a Liga MVP que começa já na segunda semana do evento.

Outro dos destaques prende-se com o facto que, ao acabar a primeira semana, cada atleta já realizou 500 lançamentos de meia distancia e 400 lances livres através das estações de lançamento, tendo já o staff de treinadores em sua posse dados muito relevantes sobre as tendências de cada atleta relativamente às suas zonas de mais e menos sucesso.

De realçar também o facto que a primeira semana onde foi introduzido o aquecimento dinâmico veio revelar o que os fisioterapeutas previam, menos lesões e mais qualidade em termos de movimento, uma melhoria gradual da capacidade física, permitindo os atletas de terem menos dores musculares e estarem melhor preparados para a semana que se segue de treinos e competição de 5x5.

{gallery}Galerias/CamposMVP_2012/dia7{/gallery}