

## Time to relax

Escrito por Campos MVP  
Domingo, 11 Agosto 2013 17:27

---



A semana acabou e chegou o merecido descanso. Depois de 5 dias de trabalho, onde foram trabalhados conteúdos de 1x1, 2x2 e 3x3, quer em termos defensivos quer ofensivos, de composição do lançamento e a sua correção, aquecimento neuromuscular funcional e técnica individual de drible.

Com já 500 lançamentos de campo e 400 lances livres feitos por cada atleta e os torneios de 1x1 e 3x3, estava na altura de entrar em descompressão, sendo assim a manhã trouxe uma ida à praia, aproveitando as praias algarvias, água quente e bom sol, os atletas deram vários mergulhos e saíram do contexto da modalidade.

O almoço veio e o início da tarde trouxe o descanso, após o jantar todos foram até ao centro da vila de Armação de Pêra comer um gelado.

O domingo traz-nos o início da Liga MVP.

---

{gallery}Galerias/CamposMVP2013/dia7{/gallery}