



O grupo constituído por Sebastião Lima, Jaime Gonçalves, Daniel Cunha, Tomás Serenadas, Filipe Frazão e Miguel Frazão juntou-se na 5^a-feira pelas 15h e só voltou a separar-se esta 6^a-feira pelas 13h.

No primeiro dia os trabalhos tiveram início com uma sessão prática, sendo a primeira hora dedicada a trabalho físico e técnico com exercícios individuais e de grupo envolvendo – basquetebol, alongamentos, coordenações gerais, deslocamentos e trabalho a pares – e a segunda hora dedicada a jogo. A fechar a sessão um trabalho mais teórico de compreensão das diferentes ações e sua aplicação e de aprendizagem de montagem, desmontagem e reparação de espadas e fios de corpo.

Após o jantar o grupo esteve a fazer visionamento dos vídeos do treino da tarde o que permitiu uma melhor tomada de consciência sobre os aspetos técnicos a melhorar por cada um.

A 6^a-feira a manhã contemplou 3h30 de trabalho incidindo especialmente sobre os aspetos competitivos culminando com uma pequena prova com poule a 4 toques e eliminação direta a 10 toques. A encerrar a jornada, 30 minutos na piscina com exercícios lúdicos e uns minutos dedicados à criatividade com saltos dos blocos.

Madalena Saraiva e Sancho Custódio participaram também no treino de 5ª e os atiradores iniciados Tiago Bolaños e Frederico Lima foram chamados ao estágio para as sessões práticas na 5ª e 6ª-feira contribuindo para o desenvolvimento dos jovens companheiros de equipa.

Enquadraram os trabalhos os Treinadores Nuno, Catarina e Valdo.





