

Plano Semanal de Treinamento

Ferramenta pratica para organizar objetivo, carga, qualidade e recuperacao.

Como usar

Preencha antes do primeiro treino da semana. Escolha poucos objetivos observaveis, registre a carga real e ajuste o plano quando a qualidade cair. Volume nao substitui intencao.

Dados da semana

Periodo	Objetivo principal	Disponibilidade	Competicao
_____	_____	____ sessoes / ____ min	_____

Prioridades tecnicas e taticas

- Fundamentos e controle de bola
- Deslocamento e recuperacao
- Saque e terceira bola
- Recepcao e quarta bola
- Primeira iniciativa
- Regularidade sob pressao
- Plano de jogo e tomada de decisao

Dia	Foco	Exercicio principal	Tempo	Intensidade 1-5	Criterio de qualidade
Seg					
Ter					
Qua					
Qui					
Sex					
Sab					
Dom					

Controle de carga e recuperacao

Indicador	Antes da semana	Depois da semana
Energia (1-5)		
Qualidade do sono (1-5)		

Indicador	Antes da semana	Depois da semana
Dor ou desconforto (0-10)		
Motivacao (1-5)		

Revisao semanal

- Cumpri o objetivo principal
- Mantive qualidade tecnica sob cansaco
- A carga foi adequada
- Identifiquei uma prioridade clara para a proxima semana

Aprendizado principal:
