

## PPSP - Relatório

Semana 4 - 04/08 á 10/08

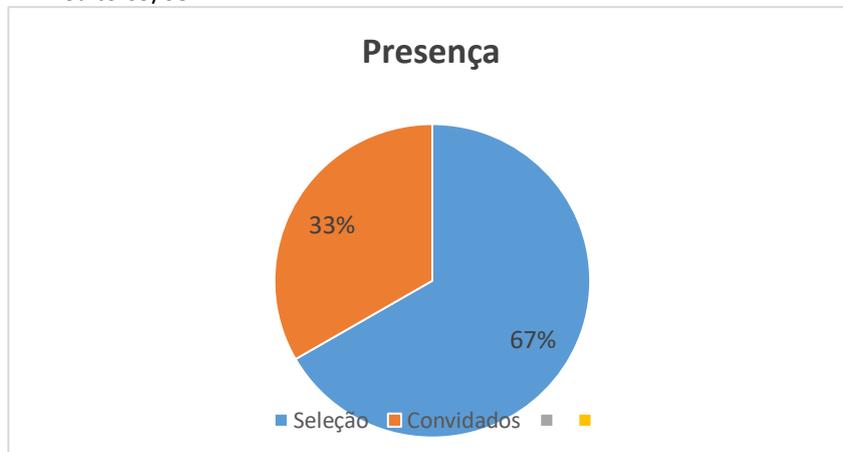
Polos:

➤ Liberdade 09/08



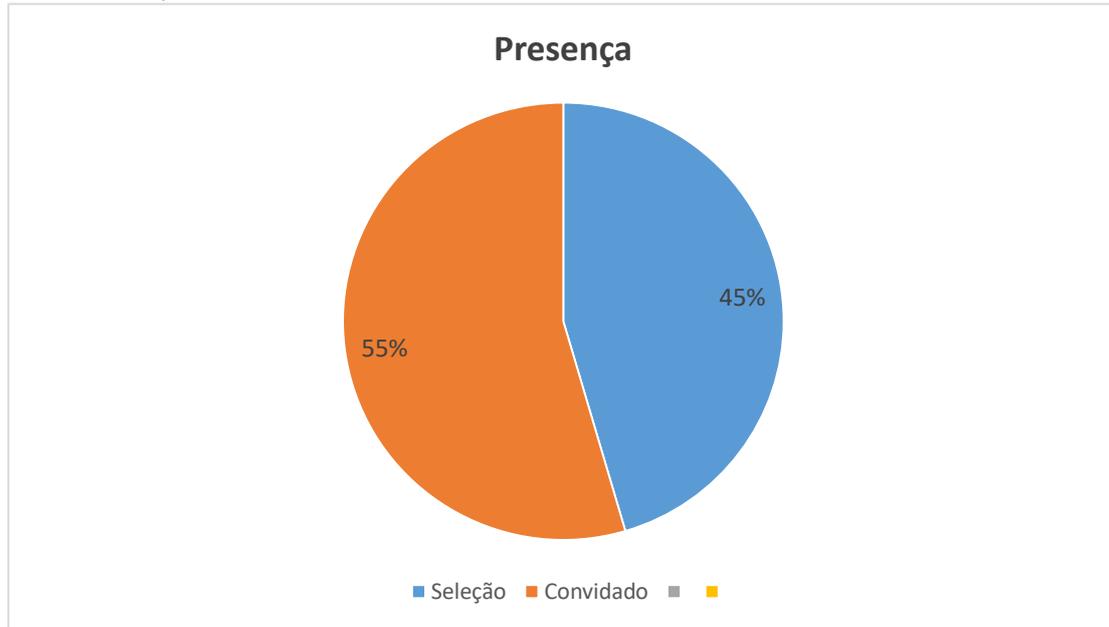
Na Academia Liberdade os treinos são comandados pela Ms. Talita Lopes, aos sábados as 9:30h, na quarta semana tivemos a presença de 17 atletas da seleção Paulista e 04 convidados, totalizado 21 atletas.

➤ Salto 09/08



Na cidade de Salto os treinos são comandados pelo Ms. Antônio Marcos, aos sábados as 14h, na quarta semana tivemos a presença de 18 atletas da seleção Paulista e 09 convidados, totalizando 27 atletas.

➤ Bauru 06/08



Na cidade de Bauru os treinos são comandados pelo Ms. Vitor Souza, na quarta feira as 17:30h, na quarta semana tivemos a presença de 05 atletas da seleção Paulista e 06 convidados, totalizando 11 atletas.

*Bauru - Mestre Vitor Souza*

No treino do dia 06/08 trabalhamos com os atletas classificados para o super campeonato brasileiro e alguns convidados que participaram do campeonato paulista porém não classificaram. Nos treinos gerais da semana, foram realizados treinos táticos, físicos e técnicos.

No treino oficial realizado hoje, 4 feira, estiveram presentes 5 atletas classificados para o brasileiro, sendo eles 3 masters pretas, 1 júnior preta e 1 adulto azul.

Neste dia foram realizados treinos de saídas com steps paralelos e contra ataques, saídas com steps em "V" e manutenção da distância para entrada de soco e rebatidas por baixo para os Masters, lembrando que esses Masters, não podem chutar cabeça.

Trabalhamos as fintas e ataques com arrastos de pernas e tbm ataques diretos de soco.

Para o atleta Júnior, a atleta adulta e os outros convidados, foram realizadas diversas séries de desarmes com a perna da frente em base aberta e em base fechada e na sequência, após sustentação no ar, ataque com a mesma perna com múltiplas alternativas.

Trabalhamos fintas com steps e ataques de socos para eles tbm.

Após diversas sequências das séries em questão e sua variações, os atletas tbm treinaram rounds de 2' com intervalos de 15 segundos entre os rounds. Após 3 rounds um descanso de 5 minutos para água e recomposição. Foram realizados 9 rounds nesse sistema.

**Final**

Com base nos controles informados pelos coordenadores de cada polo contamos com 59 atletas na quarta semana de treinamento do PPSP nos 3 polos citados, sendo 40 integrantes da seleção Paulista e 19 convidados.

No quesito técnico e tático só temos base do que foi trabalhado em Bauru, sendo trabalhado exercícios frente a frente, trazendo a realidade de luta, também foi trabalhado poomsae.

Assim finalizamos a segunda semana com a integração e união das equipes nos 3 polos citados, os demais polos não enviaram relatório ou controle de presença.