

## PDR REGIÃO SUL - CRONOGRAMA

Data: 09 e 10 de setembro de 2023.

Local: Arena Jaraguá – Jaraguá do Sul – SC.

### **Sábado 09 de setembro:**

#### **Período Matutino**

09:00 às 10:30 Treino Cadete

10:30 às 12:00 Treino Junior

Durante o período da manhã a preparadora física da Seleção Brasileira Mayra Ishibashi estará coletando dados antropométricos dos atletas no período oposto de seu treinamento:

- Coleta de dados das categorias Junior  
08:30 as 10:30
- Coleta de dados categorias Cadete  
10:30 as 12:30

12:00 as 14:00 parada para almoço

#### **Período Vespertino**

14:00 as 15:30 Treino Cadete

15:30 as 17:00 Treino Junior

#### **Período Noturno**

Palestras com os profissionais da confederação sobre assuntos relacionados ao treinamento voltado as categorias de base e ao desenvolvimento dos treinadores.

Respostas dos questionários de ambas as áreas, físicas e técnicas.

19:00 às 19:45 Palestra

Mayra, preparação física nas categorias de base.

19:45 as 20:30 Palestra

Erickson e Reginaldo

Desenvolvimento da avaliação de lutas (scout)

O que é preciso para se desenvolver como treinador.

**Domingo 10 de setembro:**

08:30 até 13:00 Rounds Simulatórios e Rounds Situacionais (Cadete e Juvenil)

