



# FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

## Cronograma Training Camping Sub21 – Jaraguá do Sul

Com a possibilidade de usarmos os coletes eletrônicos da FCTKD, faremos os treinos com foco em encaixe de colete e situações de lutas utilizando as ferramentas do sistema.

- **Dia 01 (sexta-feira) – 20h**

Treino Técnico

Material: Raquetes, aparador de chute, proteções básicas s/ colete

- Mobilidade e alongamento dinâmico
- Aquecimento geral
- Aquecimento específico
- Parte principal:  
Controle de perna;  
Mudança de direção;  
Recepção e antecipação;  
Técnicas de curta distância;
- Alongamento passivo

- **Dia 02 (sábado) – 09h**

Treino Tático

Material: Proteções completas, meia eletrônica, colete eletrônico

- Mobilidade e alongamento dinâmico
- Aquecimento geral
- Aquecimento específico
- Parte principal:  
Round defensivo com calibragem no mínimo;  
Final de round com diferença de pontos;  
“Golden point”;  
Controle de distância;



# FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

Round na curta distância;  
- Alongamento passivo

- **Dia 02 (sábado) – 14h**

Treino Tático

Material: Proteções completas, meia eletrônica, colete eletrônico

- Mobilidade e alongamento dinâmico
- Aquecimento geral
- Aquecimento específico
- Parte principal:

Rounds completos;

- Alongamento passivo

Jaraguá do Sul, 29 de julho de 2025.

**Adílio Alves**  
Presidente FCTKD

**Vandeir Fugazza**  
Diretor Técnico FCTKD