



REGULAMENTO

TREINO-AOS-MONTES

Projeto de parceria entre a AFVR e Clubes filiados para o desenvolvimento de atividades de treino em casa por parte dos seus jogadores(as)





Introdução:

Este regulamento tem apenas o objetivo de estabelecer algumas regras de funcionamento do projeto “Treino-aos-Montes”, nomeadamente ao nível da articulação entre o Gabinete Técnico da AFVR, Clubes filiados, Atletas e Encarregados de Educação.

Normas gerais a cumprir

1. É responsabilidade do Gabinete Técnico da AFVR, elaborar um plano de treinos semanal para todos os escalões de formação (Petizes a Juniores-A) e divulga-lo junto dos Clubes seus filiados e dos demais participantes no projeto;
2. Ao domingo, o Gabinete Técnico da AFVR publicará em canal de YouTube privado os vídeos com os treinos para a semana seguinte, remetendo de imediato os respetivos links para os e-mail’s dos Clubes filiados e dos Encarregados de Educação dos Atletas inscritos;
3. A participação dos atletas no projeto pode ser feita de duas formas:
 - a) Através dos Clubes, recebendo o link de acesso ao plano de treino através do seu Clube;
 - b) Através de inscrição em formulário próprio criado pela AFVR, recebendo os atletas o plano de treino por e-mail enviado diretamente pelo Gabinete Técnico da AFVR.
4. Na sequência do ponto anterior, referir relativamente à alínea b) do mesmo:
 - a) Os planos de treino serão enviados para o e-mail do Encarregado de Educação e apenas serão enviados diretamente para o e-mail do atleta caso o Encarregado de Educação dê expressa autorização para tal no formulário de inscrição;



- b) Semanalmente será enviada aos Clubes uma listagem com os seus jogadores que se inscreveram através do formulário da AFVR. Fica aqui salvaguardado que se o Clube nos comunicar que não pretende que enviemos diretamente os planos para os atletas/encarregados de educação, o Gabinete Técnico da AFVR retirará os atletas da listagem em questão e este apenas poderão passar a receber os planos de treino através da forma definida na alínea a) do ponto 3;
5. Os planos de treino serão apresentados em formato vídeo, realizado pelos treinadores do Gabinete Técnico da AFVR. Cada escalão, dos Petizes aos Juniores-A, terá o respetivo plano de treino, por forma a que os conteúdos e exercícios respeitem a respetiva etapa de desenvolvimento;
6. O número de treinos semanais propostos por escalão será:
- a) Petizes, Traquinas, Benjamins e Infantis – 3 treinos/semana;
 - b) Iniciados, Juvenis e Juniores-A: 4 treinos/semana;
 - c) Ao número de treinos semanais irá acrescer um Desafio Semanal que será proposto para cada escalão e cujo conteúdo pode, ou não, estar diretamente relacionado com os conteúdos dos planos de treino dessa semana.
7. Propomos a cada atleta participante que até ao final de cada semana (domingo), possa gravar um pequeno vídeo a realizar o Desafio Semanal e enviá-lo para o seu Clube. A ideia seria que cada Clube pudesse partilhar na sua página de Facebook os vídeos dos seus atletas, com a seguinte descrição e hashtags (podendo o Clube acrescentar mais descrição e as suas próprias hashtags):

Desafio Semanal nº 1

João Manuel – Traquina

#TreinoAosMontes

#TreinaEmCasa

#AFVRsomosTodos



8. Todos os casos eventualmente omissos neste Regulamento serão analisados e resolvidos pela Direção da AFVR.