



**CLUBE DE REGATAS DO FLAMENGO**  
**FUTEBOL DE BASE - CATEGORIA DE FORMAÇÃO**  
**QUADRO DE TRABALHO SEMANAL - QTS - Nº 21 / 2012**      **21/05 A 27/05/2012**



DIA	2ª FEIRA - 21	3ª FEIRA - 22	4ª FEIRA - 23	5ª FEIRA - 24	6ª FEIRA - 25	SÁBADO - 26	DOMINGO - 27
<b>HORÁRIO</b>	08:30	08:30	15:00 / 08:30	08:30	08:30	15:00	
<b>LOCAL</b>	CTGH	CTGH	CT FLUMINENSE / CTGH	CTGH	CTGH	GÁVEA	
<b>CONT. DE TREINAMENTO</b>	MUSCULAÇÃO REGENERATIVO COLETIVO (P.Q.Ñ.J.)	TÁTICO BOLAS PARADAS	FLAMENGO X FLUMINENSE (ESTADUAL) FÍSICO-TÉCNICO (J.Ñ.R.)	MUSCULAÇÃO REGENERATIVO COLETIVO (P.Q.Ñ.J.)	TÁTICO BOLAS PARADAS	FLAMENGO X FRIBURGUENSE (ESTADUAL)	FOLGA
<b>HORÁRIO</b>	08:30	09:00 / 08:30	08:30	08:30	08:30 / 11:00 (REUNIÃO)	13:00	
<b>LOCAL</b>	CTGH	CT ITAGUAÍ / CTGH	CTGH	CTGH	CTGH	EDUARDO GUINLE	
<b>CONT. DE TREINAMENTO</b>	MUSCULAÇÃO TÉCNICO ESPECÍFICO DINÂMICO REDUZIDO MOV. OFENSIVAS (96)	FLAMENGO 96 X VASCO (TGE) TÉCNICO (95) DINÂMICO REDUZIDO (95)	MUSCULAÇÃO CLÍNICA (VOLANTES/MEIAS) COLETIVO TÉCNICO-TÁTICO	CLÍNICA (ATAC. / MEIAS) ESPECÍFICO POR POSIÇÃO COLETIVO	PALESTRA (AUDITÓRIO) MOV. OFENSIVAS BOLAS PARADAS REUNIÃO ADM. (11:00)	FLAMENGO X FRIBURGUENSE (ESTADUAL)	FOLGA
<b>HORÁRIO</b>	08:30	08:30	08:30	09:00 / 08:30	08:30	15:00	
<b>LOCAL</b>	CTGH	CTGH (PRAIA)	CTGH	CT ITAGUAÍ / CTGH	CTGH	EDUARDO GUINLE	
<b>CONT. DE TREINAMENTO</b>	CLÍNICA TÉCNICO (FUNDAMENTOS) TÉCNICO ESPECÍFICO POR POSIÇÕES	MUSCULAÇÃO FÍSICO-TÉCNICO JOGO REDUZIDO	CLÍNICA TÉCNICO (FUNDAMENTOS) TÁTICO BOLAS PARADAS (98)	FLAMENGO 98 X VASCO (TGE) FÍSICO-TÉCNICO COLETIVO	RECREATIVO BOLAS PARADAS	FLAMENGO X FRIBURGUENSE (ESTADUAL)	FOLGA
<b>HORÁRIO</b>	13:30	14:30	14:30 / 13:30	14:30	14:30		
<b>LOCAL</b>	LIGHT-GRAJAÚ	CTGH (PRAIA)	CTGH (A)/LIGHT-GRAJAÚ (B)	CTGH	CTGH		
<b>MORNING</b>	FOLGA	TREINO EQUIPE A (99/00) FÍSICO-TÉCNICO (99) COORD. E TÉCNICO (00) JOGOS REDUZIDOS (00)	TREINO EQUIPE A (99) ESPECÍFICO (ZAG.) (99) COLETIVO (99) FOLGA (00)	TREINO EQUIPE A (99/00) TÉC. E FINALIZAÇÃO (99) COORD. E VELOCIDADE (00) JOGO REDUZIDO (00)	TREINO EQUIPE A (99/00) TREINO 99 E 00 ESPECÍFICO (MEIAS/ATAC.) TÁTICO-COLETIVO	FOLGA	FOLGA
	TREINO EQUIPE B (99/00) FLA X GRANDES CRAQUES (JOGO-TREINO)	FOLGA	TREINO EQUIPE B (99/00) TÉCNICO COLETIVO	FOLGA	TREINO EQUIPE B (99/00) TÉCNICO COLETIVO	FOLGA	FOLGA
<b>HORÁRIO</b>	13:30	14:30	14:30 / 13:30	14:30		10:30	
<b>LOCAL</b>	LIGHT-GRAJAÚ	CTGH	CTGH (A)/LIGHT-GRAJAÚ (B)	CTGH		RIO BONITO/RJ	
<b>MORNING</b>	FOLGA	TREINO EQUIPE A (01) FINALIZAÇÃO JOGOS REDUZIDOS ESPECÍFICO (ATACANTES)	TREINO EQUIPE A (01/02) COORDENAÇÃO TÉCNICO JOGOS REDUZIDOS	TREINO EQUIPE A (01) TÉCNICO COLETIVO	FOLGA	FLAMENGO X AMÉRICA-RJ (TAÇA RIO BONITO)	FOLGA
	TREINO EQUIPE B (01/02) FLA X GRANDES CRAQUES (JOGO-TREINO)	FOLGA	TREINO EQUIPE B (01/02) TÉCNICO COLETIVO	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA
<b>HORÁRIO</b>	08:00		08:00				
<b>DATA</b>	LIGHT-GRAJAÚ		LIGHT-GRAJAÚ				
<b>SELETIVA</b>	99-00 / 01-02		JG-TR 99-00 / JG-TR 01-02				