



## FLUMINENSE DE FEIRA FUTEBOL CLUBE

CNPJ: 13.225.651/0001-21

Endereço: Avenida Germiniano Costa, 323, Centro

Feira de Santana – Bahia – Brasil

### PROGRAMAÇÃO SEMANAL – MICROCICLO

|                       |           | SEGUNDA<br>25/JAN           | TERÇA<br>26/JAN             | QUARTA<br>27/JAN            | QUINTA<br>28/JAN            | SEXTA<br>29/JAN             | SÁBADO<br>30/JAN            | DOMINGO<br>31/JAN |
|-----------------------|-----------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------|
| M<br>A<br>N<br>H<br>Ã | HORÁRIO   | 08:30hs                     |                             |                             | 08:30hs                     |                             | 08:30hs                     |                   |
|                       | ATIVIDADE | TREINO<br>FÍSICO<br>TÉCNICO | DESCANSO                    | DESCANSO                    | TREINO<br>FÍSICO<br>TÉCNICO | DESCANSO                    | TREINO<br>FÍSICO<br>TÉCNICO | A<br>CONFIRMAR    |
|                       | LOCAL     | CT NÓIDE<br>CERQUEIRA       |                             |                             | CT NÓIDE<br>CERQUEIRA       |                             | CT NÓIDE<br>CERQUEIRA       |                   |
|                       |           | -----                       | -----                       | -----                       | -----                       | -----                       | -----                       |                   |
| T<br>A<br>R<br>D<br>E | HORÁRIO   | 15:30hs                     | 15:00hs                     | 15:30hs                     | 15:00hs                     | 15:30hs                     |                             | 15:00hs           |
|                       | ATIVIDADE | TREINO<br>TÉCNICO<br>TÁTICO | TREINO<br>TÉCNICO<br>TÁTICO | TREINO<br>TÉCNICO<br>TÁTICO | TREINO<br>TÉCNICO<br>TÁTICO | TREINO<br>TÉCNICO<br>TÁTICO | A<br>CONFIRMAR              | JOGO<br>TREINO    |
|                       | LOCAL     | CT NÓIDE<br>CERQUEIRA       | A<br>CONFIRMAR              | CT NÓIDE<br>CERQUEIRA       | A<br>CONFIRMAR              | CT NÓIDE<br>CERQUEIRA       |                             | A<br>CONFIRMAR    |

\*OBS: ESTE PLANEJAMENTO PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES

SUPERVISOR – ITALO OLIVEIRA  
TÉCNICO – THIAGO SANTA BÁRBARA  
PREPARADOR FÍSICO – MICHEL PINHEIRO  
AUXILIAR – LUIZ CLÁUDIO  
AUXILIAR – SÉRGIO QUEIROZ  
AUXILIAR PREP. FÍSICA – LEO OLIVEIRA  
TREINADOR DE GOLEIRO – CLEDIO FERREIRA  
MASSAGISTA – MAURI TARGINO  
ROUPEIRO – RAMILO LUCENA