



DISCIPLINA

WALKING FOOTBALL

PROGRAMA

- Aquecimento geral;
- Desenvolvimento muscular - Superior, médio e inferior;
- Treino Técnico;
- Funções e tarefas no campo;
- Atacar e defender: Apoios, dobras e coberturas;
- Situações de jogo de 1x0, 1x1, 1x2, 2x2, 2x3 ,3x3;
- Treino de livres e cantos; Jogo formal de 6x6;
- Participação em Torneios Particulares e da RUTIS.