

***VULPES 77  
TREINAMENTO  
ESPORTIVO***



- **Basquete**
- **Futsal**
- **Handebol**
- **Tênis de mesa (seletiva)**
- **Vôlei**
- **Xadrez (seletiva)**

# PROJETOS

## PROJETO FORMAÇÃO

- Promoção da saúde física e emocional
- Socialização
- Construção de valores morais e éticos
- Recreação e lazer
- Bem estar

## PROJETO DE RENDIMENTO

- Aprimoramento técnico
- Sistema tático
- Condicionamento físico
- Formação de atletas para alto rendimento

# COMPETIÇÕES

- JEESP – Jogos Escolares do Estado de São Paulo
- MM Calçados – Torneio regional entre escolas particulares
- Interno VULPES 77 – Dentro da unidade
- Externo VULPES 77 – Com todas as unidades (campeonato)
- Estrela d'Oeste – Seleção VULPES 77

# *TREINAMENTOS*

2 treinos por semana

Duração: 1 hora



# ***PÚBLICO ALVO E CATEGORIAS***

## **MENINOS 8 a 18 anos.**

Categorias:

Sub 10

Sub 12

Sub 14

Sub 18

## **MENINAS 8 A 18 anos.**

Categorias:

Sub 10

Sub 12

Sub 14

Sub 18

# SELEÇÃO VULPES 77

## Viagens

Estrela D oeste - SP

Ilha Bela - SP (à confirmar)

Sul-Americano (à confirmar)

## Pré-temporada

Cidade de Estrela D Oeste - SP

Data: 19 a 25 de janeiro 2023

## Temporada regular

Ilha Bela - SP (à confirmar)

Data: 04/22 ou 07/2022

Sul-americano (à confirmar)

09/22

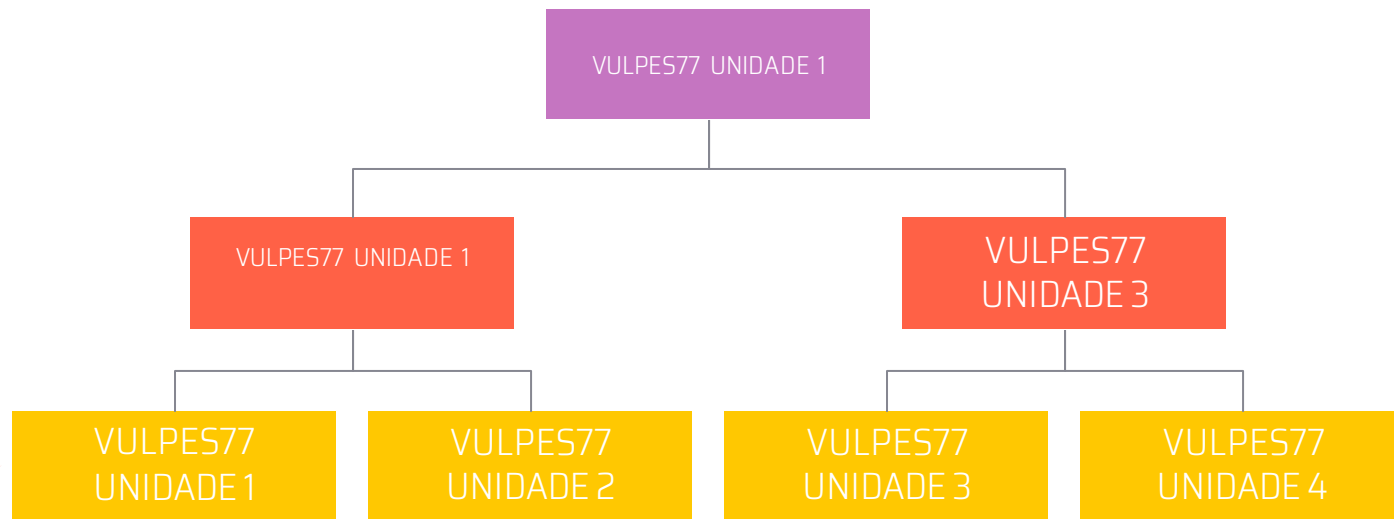
# ***TREINAMENTO UNIDADES VULPES77***

Deverá ocorrer no 1º e no 2º semestre, treinamento com todas as unidades VULPES.



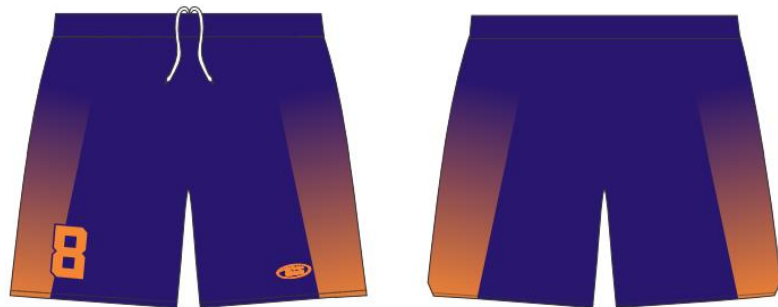


# TORNEIO INÍCIO



## ***META DE ALUNOS PARTICIPANTES***

SUB	Basquete	Vôlei	Futsal
10	20	20	20
13	20	20	20
18	15	15	15



***OBRIKADO!***

