

## RELATÓRIO FINAL 2022 – Infantil a Sênior

No início do trabalho em janeiro e fevereiro procurou-se fazer um aprimoramento técnico para melhorar a economia de nado dos atletas, após isso, iniciou-se um trabalho com base aeróbia que seria a base do trabalho. Em conjunto os atletas começaram na academia com algumas semanas de adaptação. Participamos de torneios regionais para que os atletas pudessem buscar índices. Depois dos fundamentos e da base aeróbia passamos para blocos de treinamento de força e específico em blocos de aproximadamente 3 ou 4 semanas. Já o trabalho fora da água passou a ser de ganho de massa muscular até os blocos de treinamento na água para ganho de força. Após isso foram feitos estímulos para ganho de força máxima e resistência muscular específica. Nos campeonatos paulistas e brasileiros do 1º semestre os resultados foram inconstantes. Já na Copa São Paulo muitos atletas nadaram bem e conquistaram índices para disputa dos campeonatos no 2º semestre.

A segunda metade do ano começou com treinamento de ritmo que durou em intensidades diferentes por volta de 8 semanas, o que se mostrou muito produtivo. Após esse período entramos em período de ritmo em alta intensidade durante um mês e no final do semestre sessões mais voltadas para ritmo de prova. Na academia os atletas treinaram exclusivamente para ganho de força máxima com treinamentos de pliometria e potência, além de cargas altas com poucas repetições. Tivemos quatro atletas convocados para o Troféu Kim Mollo, que reúne as 8 delegacias do estado de São Paulo organizadas pela Federação Aquática Paulista, sendo que 2 ganharam medalhas no torneio. Nas competições de final de ano todos melhoraram bem suas marcas. Diminuímos o número de atletas que ganharam medalhas na Copa São Paulo mas aumentamos substancialmente o número de atletas nos estaduais, nadando os estaduais com a maior equipe que já tivemos de atletas federados.

## Campeonato Paulista Infantil de Inverno 2022



**a3atibaia**

Complexo Aquático Della Antônia



**a3atibaia** Campeonato Paulista Infantil de Inverno - Troféu Katsuo Murashige

Parabenizamos nossa atleta [@bia\\_goffert](#) por suas conquistas pessoais!!

Agradecemos nosso técnico [@felipe.garcia.nunes](#), nossos patrocinadores [@bourbonatibaia](#) [@mercantilatibaia](#) [@planosanmarco](#) [#amhasaude](#) [#cartoriocivilatibaia](#) e o apoio da [@prefatibaia](#)

37 sem Ver tradução



**denisegoffert** ❤️ amoooo

36 sem Responder



**bia\_goffert** ❤️ ❤️ ❤️

37 sem Responder



Ver insights




Turbinar publicação



Curtido por [lucas\\_s\\_3010](#) e outras 63 pessoas

JUNHO 26, 2022

**RUA DA IMPRENSA, 165 – JD TERCEIRO CENTENÁRIO – ATIBAIA –SP –CEP 12944-720**

[www.a3atibaia.com.br](http://www.a3atibaia.com.br)  (11) 97137-6800  [a3atibaia@hotmail.com](mailto:a3atibaia@hotmail.com)  Associação Aquática Atibaia  
UTILIDADE PÚBLICA NOS TERMOS DA LEI ORGÂNICA DO MUNICÍPIO E DA LEI  
ORDINÁRIA MUNICIPAL Nº3.169 DE 03 DE MAIO DE 2001 – PROTOCOLO Nº 1.357-2018  
EM 13/08/2018 PROJETO LEI Nº 0050-2018

## Campeonato Paulista de Inverno 2022



 a3atibaia ...

 a3atibaia Partiu Bauru.....Campeonato Paulista Juvenil de Inverno.


@felipe.garcia.nunes  
@caa.nunes\_  
@\_daniela.marques\_  
@\_brunoricco  
@jp\_araujo137  
@joaopedrode.campos

Agradecemos nossos patrocinadores, pela Lei de Incentivo ao Esporte, Hotel Bourbon, Amha Saúde, Mercantil Fernão Dias, Cartório Cível, Plano San Marco e o apoio da Prefeitura da Estância de Atibaia.

@bourbonatibaia  
@mercantilatibaia  
#amhasaude  
#cartoriocivilatibaia  
#planosanmarco

38 sem Ver tradução

[Ver insights](#) [Turbinar publicação](#)

 Curtido por [lucas\\_s\\_3010](#) e outras 95 pessoas

JUNHO 16, 2022



 a3atibaia ...

 a3atibaia Campeonato Paulista Juvenil de Inverno 2022 - Troféu João Sasaki

Foram três dias de competições na Arena ABDA em Bauru/SP, 43 entidades participantes totalizando 293 atletas.

Nossa equipe, participou com 05 atletas e conquistamos a 24ª posição na classificação geral, dentre as 35 entidades que conseguiram pontuar.

Parabenizamos nosso técnico @felipe.garcia.nunes e nossos atletas @\_brunoricco @caa.nunes\_ @\_daniela.marques\_ @jp\_araujo137 @joaopedrode.campos pelo excelente desempenho e conquistas pessoais.

Agradecemos nossos patrocinadores da Lei de Incentivo Municipal @bourbonatibaia @mercantilatibaia #amhasaude #cartoriocivilatibaia #planosanmarco e ao apoio da @prefatibaia e dos pais.



[Ver insights](#) [Turbinar publicação](#)

 Curtido por lucas\_s\_3010 e outras 70 pessoas

JUNHO 19, 2022

## Campeonato Paulista de Paranação – 18 Junho 2022

IV TROFÉU DANIEL DIAS



**a3atibaia** Campeonato Paulista Paranação de Inverno

Hoje, 18/06, no Conjunto Aquático Pedro Dell Antonia, em Santo André, será realizado o IV Troféu Daniel Dias.

Estamos na torcida por nossos atletas @lucas\_s\_3010 e @pvd\_asants .

Vai Atibaiaaaaa 🏊🏊🏊🏊🏊🏊🏊🏊🏊🏊

Agradecemos nossos patrocinadores @bourbonatibaia @mercantilatibaia #amhasaude #cartoriocivilatibaia #planosanmarco e o apoio da @prefatibaia

38 sem Ver tradução

**erik\_a\_santos** 🏆🏆🏆  
38 sem Responder

**helaynecardoso98** 🏆🏆

Ver insights [Turbinar publicação](#)

Curtido por lucas\_s\_3010 e outras 41 pessoas

JUNHO 18, 2022





**a3atibaia** Durante o dia 18/06, no Conjunto Aquático Pedro Dell Antonia em Santo André/SP, aconteceu o Campeonato Paulista de Paranação de Inverno.

Participamos com dois atletas @\_annasantoss\_ e @lucas\_s\_3010, obtendo ótimos resultados.

Anna conquistou o 🏆 1º lugar nos 400 mts livre e Lucas o 🏆 3º lugar nos 100 mts peito.

Agradecemos nossos patrocinadores pela Lei de Incentivo Municipal @bourbonatibaia @mercantilatibaia #amhasaude #cartoriocivilatibaia #planosanmarco e o apoio da Prefeitura da Estância de Atibaia e aos pais.



38 sem Ver tradução



**lucas\_s\_3010** ❤️❤️❤️❤️❤️❤️

38 sem Responder



Ver insights

Turbinar publicação



Curtido por lucas\_s\_3010 e outras 69 pessoas

JUNHO 19, 2022

## Campeonato Paulista Infantil de Inverno 2022



**a3atibaia**

Complexo Aquático Della Antônia



**a3atibaia** Campeonato Paulista Infantil de Inverno - Troféu Katsuo Murashige

Parabenizamos nossa atleta [@bia\\_goffert](#) por suas conquistas pessoais!!

Agradecemos nosso técnico [@felipe.garcia.nunes](#), nossos patrocinadores [@bourbonatibaia](#) [@mercantilatibaia](#) [@planosanmarco](#) [#amhasaude](#) [#cartoriocivilatibaia](#) e o apoio da [@prefatibaia](#)

37 sem Ver tradução



**denisegoffert** ❤️ amoooo

36 sem Responder



**bia\_goffert** ❤️ ❤️ ❤️

37 sem Responder



Ver insights




Turbinar publicação



Curtido por [lucas\\_s\\_3010](#) e outras 63 pessoas

JUNHO 26, 2022

**RUA DA IMPRENSA, 165 – JD TERCEIRO CENTENÁRIO – ATIBAIA – SP – CEP 12944-720**

[www.a3atibaia.com.br](http://www.a3atibaia.com.br)  (11) 97137-6800  [a3atibaia@hotmail.com](mailto:a3atibaia@hotmail.com)  Associação Aquática Atibaia

UTILIDADE PÚBLICA NOS TERMOS DA LEI ORGÂNICA DO MUNICÍPIO E DA LEI ORDINÁRIA MUNICIPAL Nº3.169 DE 03 DE MAIO DE 2001 – PROTOCOLO Nº 1.357-2018 EM 13/08/2018 PROJETO LEI Nº 0050-2018

## Treino Dia das Crianças









Felipe Garcia Nunes  
Técnico responsável

Wilson Rodrigues  
Presidente A3