

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

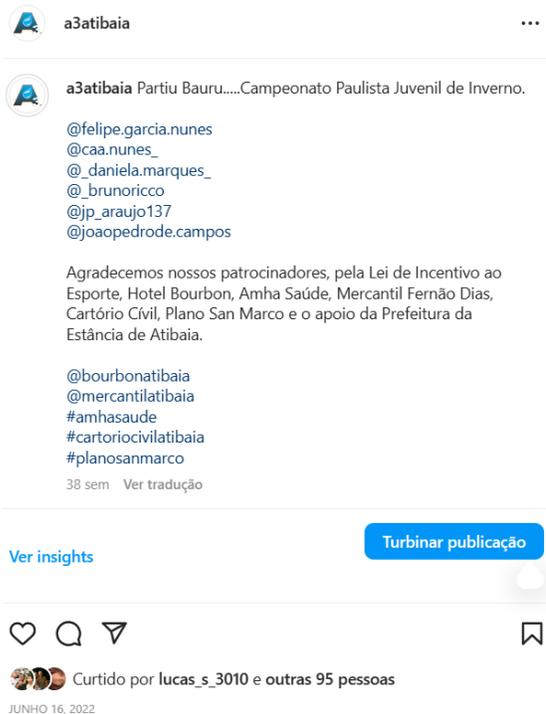
Turbinar publicação



Curtido por [lucas_s_3010](#) e outras 63 pessoas

JUNHO 26, 2022

Campeonato Paulista de Inverno 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



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

Treino Dia das Crianças



 **a3atibaia**
CIEM 1 - Infantil

 **a3atibaia** Super treino de dia das crianças
Aproveitamos este feriado para juntar toda a equipe na piscina, com direito a bombom no final 😊

A A3 deseja um feliz dia das crianças a todos!!!
21 sem Ver tradução

 **marta_brukner** 🍌🍌🍌
21 sem Responder

Ver insights

Turbinar publicação

👍🗨️🚩

 Curtido por **lucas_s_3010** e outras 99 pessoas

OUTUBRO 12, 2022





Felipe Garcia Nunes
Técnico responsável

Wilson Rodrigues
Presidente A3