



CNPJ n. 14.556.784/0001-43

Treinamento de Campo de Taekwondo - Foco Kyorugi Competitivo

Local: Equipe Fábio Costa de Taekwondo

Data: 24 e 25 de janeiro - Sábado e Domingo

Objetivo: Desenvolver resistência, técnica tática e mentalidade competitiva para kyorugi.

CRONOGRAMA DETALHADO

SÁBADO

Período 1: 14h00 - 16h00

Tema: Fundamentos e Potência

- **14:00 - 14:15:** Aquecimento dinâmico (corrida leve, alongamento dinâmico, mobilidade articular).
- **14:15 - 14:45:** Treino de footwork e deslocamentos específicos para kyorugi (defesa, ataque, contra-ataque).
- **14:45 - 15:30:** Treino técnico de combinação de chutes (ex.: bandal chagi + dollyo chagi + chutes laterais em sequência).
- **15:30 - 16:00:** Exercícios de potência com resistência (faixas para chutes) e sprints curtos.
- **16:00:** Alongamento e hidratação.

ASSOCIAÇÃO FÁBIO COSTA DE TAEKWONDO

Av. Júlio de Castilho, 1585, Vila Alba - CEP. 79100-005 - Campo Grande – MS

EQUIPEFABIOCOSTA.COM | EQUIPEFABIOCOSTATKD@GMAIL.COM



CNPJ n. 14.556.784/0001-43

Intervalo: 16h00 - 17h00

Descanso, hidratação e alimentação leve.

Período 2: 17h00 - 19h00

Tema: Estratégia e Simulações

- **17:00 - 17:20:** Aquecimento específico (polichinelos, skipping alto, sombra de técnicas).
 - **17:20 - 18:00:** Estudo tático: trabalho em cima de situações mais utilizadas ultimamente durante as lutas e discussão de estratégias.
 - **18:00 - 18:40:** Sparring controlado com foco em técnicas estudadas (rodízio de adversários).
 - **18:40 - 19:00:** Treino de finalização: simulação de últimos segundos de luta com vantagem/desvantagem no placar.
 - **19:00:** Alongamento e recuperação ativa.
-

Noite (após treino):

Jantar em grupo, conversa sobre mentalidade competitiva e descanso. Cada um paga o seu jantar!

ASSOCIAÇÃO FÁBIO COSTA DE TAEKWONDO

Av. Júlio de Castilho, 1585, Vila Alba - CEP. 79100-005 - Campo Grande – MS

EQUIPEFABIOCOSTA.COM | EQUIPEFABIOCOSTATKD@GMAIL.COM



CNPJ n. 14.556.784/0001-43

DOMINGO

Período Único: 8h00 - 12h00

Tema: Aplicação Prática e Resistência

- **8:00 - 8:30:** Aquecimento com circuito leve (corrida, polichinelos, alongamento dinâmico).
- **8:30 - 9:30: Treino Técnico com Técnico**
 - Correção individual de postura e execução de chutes.
 - Combinações avançadas para abrir guardas adversárias.
 - Trabalho de distância e timing.
- **9:30 - 10:00:** Intervalo para hidratação e lanche rápido.
- **10:00 - 11:30: Treino de Luta com Técnico (Sparring Intensivo)**
 - Rounds de 2 minutos com intervalos de 1 minuto (mínimo 6 rounds por atleta).
 - O técnico dará feedback imediato entre as rodadas.
 - Foco em aplicar as combinações e estratégias treinadas no sábado.
- **11:30 - 12:00: Encerramento**
 - Volta à calma: alongamento estático e respiração.
 - Feedback geral do técnico sobre o desempenho coletivo e individual.
 - Considerações finais e encerramento do camping.

EQUIPAMENTO NECESSÁRIO

- Dobok (uniforme) e equipamento de proteção completo (capacete, colete, luvas, caneleiras, etc.).
- Garrafa de água e alimentos energéticos (frutas, barras).
- Material para anotações (opcional).

ASSOCIAÇÃO FÁBIO COSTA DE TAEKWONDO

Av. Júlio de Castilho, 1585, Vila Alba - CEP. 79100-005 - Campo Grande – MS

EQUIPEFABIOCOSTA.COM | EQUIPEFABIOCOSTATKD@GMAIL.COM



CNPJ n. 14.556.784/0001-43

OBSERVAÇÕES

- Todos os atletas devem chegar para o treinamento com 30 minutos de antecedência.
- Presença obrigatória em todos os períodos de treino.
- Foco total em disciplina, técnica e segurança durante os sparrings.

Bons treinos e forte espírito!

ASSOCIAÇÃO FÁBIO COSTA DE TAEKWONDO

Av. Júlio de Castilho, 1585, Vila Alba - CEP. 79100-005 - Campo Grande – MS

EQUIPEFABIOCOSTA.COM | EQUIPEFABIOCOSTATKD@GMAIL.COM