



**FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE LUTAS AMADORAS**  
Direcção Técnica Nacional: Departamento de Alta Competição e Selecções Nacionais

**PLANO DE TREINO DIÁRIO**

Microciclo N.º		De:	A:		Data:	
Local:						
Início	Fim	Presenças			Outros	
Parte	Tarefa			Dur./Sers.	Reps.	Observações
Inicial						
Principal						
Final						

Observações:

**RELATÓRIO DE TREINO DIÁRIO**

Sessão Matinal		Técnico:
Cumprimento do Plano		
Aspectos Positivos		Aspectos Negativos
Considerações Gerais		
Outros dados		