CLUBE EXEMPLO · DADOS FICTÍCIOS · SUB-20

PROGRAMAÇÃO SEMANAL

Semana de 09/11/2026 a 15/11/2026

Emitido em
08/11/2026

Supervisor
Rafael Exemplo

Dia	Turno	Horário	Tipo	Local	Foco do treino	Observações
Segunda 09/11	Manhã	08:30–10:30	**Técnico**	CT Exemplo	Passe e recepção	
Terça 10/11	Manhã	08:30–10:30	**Físico**	CT Exemplo	Força e mobilidade	
Quarta 11/11	Manhã	08:30–10:30	**Tático**	CT Exemplo	Organização defensiva	
Quinta 12/11	Manhã	08:30–10:30	**Coletivo**	CT Exemplo	Situações de jogo	
Sexta 13/11	Manhã	08:30–10:30	**Tático**	CT Exemplo	Bola parada	
Sábado 14/11	Manhã	—	**Folga**	CT Exemplo	Recuperação	
Domingo 15/11	Manhã	08:30–10:30	**Jogo**	CT Exemplo	Copa Exemplo	Jogo às 15h

OBSERVAÇÕES GERAIS

Programação fictícia para demonstração.