ACADEMIA DE FORMAÇÃO PALHEIRO GOLFE 2024-2025

Planeamento Trimestral - 1º Período

DIAS	OUT. NOV. e DEZ.		Nível de Jogo		DURAÇÃO	AVALIAÇÕES	Fator Físico					Fator Técnico																									Fator Estratégico			
												PUTTING				CHIPPING				PITCHING				SWING COMPLETO											B U N K E R							
							Saltos	Equilíbrio	Mobilidade pélvica	Mobilidade escapular	Lançamento	Posição Inicial	Movimento	Controlo Direção	Controlo Velocidade	Posição Inicial	Movimento	Controlo Direção	Controlo Distância	Posição Inicial	Movimento	Impacto	Controlo Distância	Posição inicial	Equilíbrio	Movimento inicial	Posição de ataque	Movimento para a bola	Aceleração	Impacto	Movimento para o alvo	Rotação	Força Vertical	Finalização	Posição Inicial	Movimento	Impacto	Controlo Distância	Atitude	Relaçao com o espaço	Sequências / Rotinas	Regras
	colocar info sobre outros eventos			LOCAL:			Relva junto ao *tee* do 1					*Putting Green*				*Green* do Lago | Chipping Green				*Chipping Green*				*Driving Range*											*Green* do Lago				N/A			
Sábado		5	PRÉ-COMPETIÇÃO / COMPETIÇÃO		90		X	X	X	X	X					X	X	X	X	X	X	X	X																			
			INICIADOS		60		X	X	X	X	X					X	X	X	X	X	X	X	X																			
Sábado		12	PRÉ-COMPETIÇÃO / COMPETIÇÃO		90		X	X	X	X	X	X	X	X	X									X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X								X
			INICIADOS		60		X	X	X	X	X	X	X	X	X									X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X								X
Sábado		19	PRÉ-COMPETIÇÃO / COMPETIÇÃO		90		X	X	X	X	X	X	X	X	X																								JOGO CAMPO			
			INICIADOS		60		X	X	X	X	X	X	X	X	X																								JOGO CAMPO			
Sábado	TORNEIO DE ABERTURA	26	Todos os níveis de jogo				TORNEIO de ABERTURA																																		
Sábado		2	PRÉ-COMPETIÇÃO / COMPETIÇÃO		90		X	X	X	X	X	X	X	X	X									X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X								X
			INICIADOS		60		X	X	X	X	X	X	X	X	X									X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X								X
Domingo	aula de substituição semana seguinte	3	PRÉ-COMPETIÇÃO / COMPETIÇÃO		90		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																							
			INICIADOS		60		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																							
Sábado		16	PRÉ-COMPETIÇÃO / COMPETIÇÃO		90		X	X	X	X	X									X	X	X	X												X	X	X	X				
			INICIADOS		60		X	X	X	X	X									X	X	X	X												X	X	X	X				
Sábado		23	PRÉ-COMPETIÇÃO / COMPETIÇÃO		90		X	X	X	X	X					X	X	X	X					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X								X
			INICIADOS		60		X	X	X	X	X					X	X	X	X					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X								X
Sábado	Campeonato Regional de Clubes Absoluto dia 2	30	PRÉ-COMPETIÇÃO / COMPETIÇÃO		90		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																							
			INICIADOS		60		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																							
Sábado		7	PRÉ-COMPETIÇÃO / COMPETIÇÃO		90	X																																JOGO CAMPO			
			INICIADOS		60	X																																JOGO CAMPO			
Sábado	TORNEIO DE NATAL	14	Todos os níveis de jogo				TORNEIO de NATAL																																		
4a feira a	ESTÁGIO DE NATAL? TBA	18 a	TODOS																																						
3a feira		31																																							

LEGENDA:

Interrupção Letiva, onde poderão ser organizados/realizados estágios.

Aulas de Grupo - jogadores com HCP

Aulas de Grupo - jogadores sem HCP

Acompanhamento médico-desportivo:

	Treinos	Competição
Sábados	Edgar Rodrigues (963 121 951)	
Suplente	Alfredo Cunha & Sulamita Neves	

Observações

05.10.2024 -» Torneio Salva de Aniversário do Palheiro Golf.

16.11.2024 -» Torneio do Presidente.

07.12.2024 -» Torneio Bola Amarela

NACIONAIS: 8 e 9 de novembro de 2024 -» FINAL DRIVE TOUR.

ACADEMIA DE FORMAÇÃO PALHEIRO GOLFE 2024-2025

Planeamento Trimestral - 2º Período

DIAS	JAN. FEV. e MAR.		Nível de Jogo		DURAÇÃO	AVALIAÇÕES	Fator Físico					Fator Técnico																											Fator Estratégico			
												PUTTING				CHIPPING				PITCHING				SWING COMPLETO											B U N K E R							
							Saltos	Equilíbrio	Mobilidade pélvica	Mobilidade escapular	Lançamento	Posição Inicial	Movimento	Controlo Direção	Controlo Velocidade	Posição Inicial	Movimento	Controlo Direção	Controlo Distância	Posição Inicial	Movimento	Impacto	Controlo Distância	Posição inicial	Equilíbrio	Movimento inicial	Posição de ataque	Movimento para a bola	Aceleração	Impacto	Movimento para o alvo	Rotação	Força Vertical	Finalização	Posição Inicial	Movimento	Impacto	Controlo Distância	Atitude	Relação com o espaço	Sequências / Rotinas	Regras
	colocar info sobre outros eventos			LOCAL:			Relva junto ao *tee* do 1					*Putting Green*				*Green* do Lago | Chipping Green				*Chipping Green*				*Driving Range*											*Green* do Lago				N/A			
Sábado		4	PRÉ-COMPETIÇÃO / COMPETIÇÃO	90			X	X	X	X	X	X	X	X	X					X	X	X	X																			
			INICIADOS	60			X	X	X	X	X	X	X	X	X					X	X	X	X																			
Sábado		11	PRÉ-COMPETIÇÃO / COMPETIÇÃO	90			X	X	X	X	X					X	X	X	X															X	X	X	X				
			INICIADOS	60			X	X	X	X	X					X	X	X	X															X	X	X	X				
Sábado		18	PRÉ-COMPETIÇÃO / COMPETIÇÃO	90			X	X	X	X	X	X	X	X	X									X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X								X
			INICIADOS	60			X	X	X	X	X	X	X	X	X									X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X								X
Sábado		25	PRÉ-COMPETIÇÃO / COMPETIÇÃO	90			X	X	X	X	X					X	X	X	X	X	X	X	X																			
			INICIADOS	60			X	X	X	X	X					X	X	X	X	X	X	X	X																			
Domingo		1	PRÉ-COMPETIÇÃO / COMPETIÇÃO	90			X	X	X	X	X	X	X	X	X									X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X								X
			INICIADOS	60			X	X	X	X	X	X	X	X	X									X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X								X
Sábado		8	PRÉ-COMPETIÇÃO / COMPETIÇÃO	90			X	X	X	X	X	X	X	X	X																								JOGO CAMPO			
			INICIADOS	60			X	X	X	X	X	X	X	X	X																								JOGO CAMPO			
Sábado	3º TORNEIO	15	Todos os níveis de jogo				3º TORNEIO																																			
Sábado		22	PRÉ-COMPETIÇÃO / COMPETIÇÃO	90			X	X	X	X	X					X	X	X	X															X	X	X	X				
			INICIADOS	60			X	X	X	X	X					X	X	X	X															X	X	X	X				
Sábado	Drive Challenge	1	PRÉ-COMPETIÇÃO / COMPETIÇÃO	90			X	X	X	X	X	X	X	X	X									X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X								X
			INICIADOS	60			X	X	X	X	X	X	X	X	X									X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X								X
Sábado		8	PRÉ-COMPETIÇÃO / COMPETIÇÃO	90			X	X	X	X	X					X	X	X	X	X	X	X	X																			
			INICIADOS	60			X	X	X	X	X					X	X	X	X	X	X	X	X																			
Domingo	aula de substituição semana seguinte	9	PRÉ-COMPETIÇÃO / COMPETIÇÃO	90			X	X	X	X	X	X	X	X	X																											
			INICIADOS	60			X	X	X	X	X	X	X	X	X																											
Sábado		22	PRÉ-COMPETIÇÃO / COMPETIÇÃO	90			X	X	X	X	X	X	X	X	X									X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X								
			INICIADOS	60			X	X	X	X	X	X	X	X	X									X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X								
Sábado		29	PRÉ-COMPETIÇÃO / COMPETIÇÃO	90	X																																					
			INICIADOS	60	X																																					

Aulas de Grupo - jogadores com HCP

Aulas de Grupo - jogadores sem HCP

Acompanhamento médico-desportivo:

	Treinos	Competição
Sábados	Edgar Rodrigues (963 121 951)	
Suplente	Alfredo Cunha & Sulamita Neves	

Observações

NACIONAIS: 18 e 19 de janeiro de 2025 -» 1º DRIVE TOUR.

NACIONAIS: 15 e 16 de março de 2025 -» 2º DRIVE TOUR.

NACIONAIS: 17 e 18 de maio de 2025 -» 3º DRIVE TOUR.

ACADEMIA DE FORMAÇÃO PALHEIRO GOLFE 2024-2025

Planeamento Trimestral - 3º Período

DIAS	ABR. MAI. e JUN.		Nível de Jogo		DURAÇÃO	AVALIAÇÕES	Fator Físico					Fator Técnico																									Fator Estratégico			
												PUTTING				CHIPPING				PITCHING				SWING COMPLETO											BUNKER							
							Saltos	Equilibrio	Mobilidade pélvica	Mobilidade escapular	Lançamento	Posição Inicial	Movimento	Controlo Direção	Controlo Velocidade	Posição Inicial	Movimento	Controlo Direção	Controlo Distância	Posição Inicial	Movimento	Impacto	Controlo Distância	Posição inicial	Equilibrio	Movimento inicial	Posição de ataque	Movimento para a bola	Aceleração	Impacto	Movimento para o alvo	Rotação	Força Vertical	Finalização	Posição Inicial	Movimento	Impacto	Controlo Distância	Atitude	Relaçao com o espaço	Sequências / Rotinas	Regras
	colocar info sobre outros eventos			LOCAL:			Relva junto ao *tee* do 1					*Putting Green*				*Green* do Lago | Chipping Green				*Chipping Green*				*Driving Range*											*Green* do Lago				N/A			
Sábado		5	PRÉ-COMPETIÇÃO / COMPETIÇÃO		90	X																																	JOGO CAMPO			
			INICIADOS		60	X																																	JOGO CAMPO			
2a feira a	ESTÁGIO ?? TBA	7 a	TODOS																																							
2a feira		21																																								
Sábado	4º TORNEIO	26	Todos os níveis de jogo				4º TORNEIO																																			
Sábado		3	PRÉ-COMPETIÇÃO / COMPETIÇÃO		90		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																							
			INICIADOS		60		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																							
Sábado		10	PRÉ-COMPETIÇÃO / COMPETIÇÃO		90		X	X	X	X	X					X	X	X	X					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X								X
			INICIADOS		60		X	X	X	X	X					X	X	X	X					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X								X
Domingo	aula de substituição semana seguinte	11	PRÉ-COMPETIÇÃO / COMPETIÇÃO		90		X	X	X	X	X	X	X	X	X					X	X	X	X												X	X	X	X				
			INICIADOS		60		X	X	X	X	X	X	X	X	X					X	X	X	X												X	X	X	X				
Sábado		24	PRÉ-COMPETIÇÃO / COMPETIÇÃO		90		X	X	X	X	X					X	X	X	X																				JOGO CAMPO			
			INICIADOS		60		X	X	X	X	X					X	X	X	X																				JOGO CAMPO			
Sábado		31	PRÉ-COMPETIÇÃO / COMPETIÇÃO		90		X	X	X	X	X	X	X	X	X									X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X								
			INICIADOS		60		X	X	X	X	X	X	X	X	X									X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X								
Sábado		7	PRÉ-COMPETIÇÃO / COMPETIÇÃO		90	X																																				
			INICIADOS		60	X																																				
Sábado		14	PRÉ-COMPETIÇÃO / COMPETIÇÃO		90		X	X	X	X	X	X	X	X	X																								JOGO CAMPO			
			INICIADOS		60		X	X	X	X	X	X	X	X	X																								JOGO CAMPO			
Sábado	JUNIOR MAJOR	21	Todos os níveis de jogo				JUNIOR MAJOR																																			
Domingo	aula de substituição semana seguinte	22	PRÉ-COMPETIÇÃO / COMPETIÇÃO		90		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																							
			INICIADOS		60		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																							
Sábado		28	PRÉ-COMPETIÇÃO / COMPETIÇÃO		90		X	X	X	X	X	X	X	X	X									X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X								
			INICIADOS		60		X	X	X	X	X	X	X	X	X									x	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X								

LEGENDA:

Interrupção Letiva, onde poderão ser organizados/realizados estágios.

Aulas de Grupo - jogadores com HCP

Aulas de Grupo - jogadores sem HCP

Acompanhamento médico-desportivo:

	Treinos	Competição
Sábados	Edgar Rodrigues (963 121 951)	
Suplente	Alfredo Cunha & Sulamita Neves	

Observações

NACIONAIS: 27, 28 e 29 de junho de 2025 -» 4º DRIVE TOUR.

NACIONAIS: 1 e 2 de julho de 2025 -» Campeonato Nacional de Jovens sub10 e sub12.