

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																
					Saltos	Equilíbrio	Mobilidade pélvica	Mobilidade escapular	Lançamento	PUTTING				CHIPPING				PITCHING				SWING COMPLETO					BUNKER				Atitude	Relação com o espaço	Sequências / Rotinas	Regras									
										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			
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	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	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	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	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
Sábado	1º DC PXO ??	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	3º TORNEIO	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	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	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	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 + 2º DC PG??	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	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	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
Sábado	29	PRÉ-COMPETIÇÃO	COMPETIÇÃO	90	X																																						
		INICIADOS		60	X																																						

LEGENDA:
 a confirmar.

Aulas de Grupo - jogadores com HCP
 Aulas de Grupo - jogadores sem HCP

Acompanhamento médico-desportivo:	
Sábados	Treinos
Suplente	Competição
	Edgar Rodrigues (963 121 951)
	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.

