

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																						
					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	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	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			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	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	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	X	X			X
Sábado	9	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								
Domingo	17	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	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	X	X	X		
Sábado	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	2º TORNEIO ACADEMIA JÚNIOR																																														
4a feira a	ESTÁGIO DE NATAL? TBA	18 a	TODOS																																														
3a feira		31																																															

LEGENDA:
 Interrupção Letiva, onde poderão ser organizados/realizados estágios a confirmar.

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: 23 e 24 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																		
						Saltos	Equilíbrio	Mobilidade pélvica	Mobilidade escapular	Lançamento	PUTTING				CHIPPING				PITCHING				SWING COMPLETO									BUNKER														
											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					
						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	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			
			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																																
			INICIADOS		60	X	X	X	X	X	X	X	X	X																																
Domingo	1º TORNEIO DC	9	PRÉ-COMPETIÇÃO	COMPETIÇÃO		1º TORNEIO DRIVE CHALLENGE MADEIRA - PALHEIRO GOLF																																								
Sábado	3º TORNEIO	15	Todos os níveis de jogo			3º TORNEIO ACADEMIA JÚNIOR																																								
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		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	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	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 PXO	9	PRÉ-COMPETIÇÃO	COMPETIÇÃO	90	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			
			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		
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:		
	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.

