


Drive Challenge · Preparação & Estágio

Estágio

Porto Santo

 Ilha do Porto Santo, Madeira

 2026



1ª Volta de Treino

Palheiro Golf

Sábado, 04 de abril de 2026

13:30

Aquecimento

14:00

Jogo 9 buracos

17:00

Término



Jogadores convocados

SUB10

Maximilian Luckhardt
Mikhail Bugaev
Luis Miguel Alves
Matilde Teixeira
João Henriques de Freitas
José Eduardo Côrte

SUB12

Vicente Rodrigues
Íris Costa
Áurea Camacho

SUB14

Remi Petim
Rafael Teixeira

SUB16

Salvador Rodrigues
José Pedro Miranda
Lucas Duarte

SUB18

André Gonçalves
Rodrigo Abreu
Timur Vasilev
Vasco Abreu

* Os jogadores não convocados,
mas **que já possuam HCP**,
poderão participar neste dia.

Informação Teórica

Front nine

Clica aqui para acederes à informação apresentada na aula teórica sobre as características do *front-nine* do campo do Porto Santo Golfe.



Objetivos do Estágio

O que vamos conquistar juntos

CPG



Evolução Técnica

Aperfeiçoamento do **Full Swing**, domínio do **jogo curto** e precisão no **Putt**.



Estratégia em Campo

Melhorar a **leitura do campo**, gestão de risco e seleção inteligente de tacos.



Rotina Competitiva

Consolidar o aquecimento, gestão do tempo no tee e manter o **foco mental**.



Autonomia

Responsabilidade na **preparação do saco** e independência na tomada de decisão.



Espírito de Equipa

Fomentar a **comunicação** positiva, o respeito mútuo e a entajuda constante entre todos os atletas.

Sábado, dia 11 de abril de 2026



11h20

Chegada ao Campo



11h45

Habituação aos Greens

Controlo de distância (1, 3, 5, 8m).



12h15

Almoço Restaurante Porto Santo Golfe.



13h00

Preparação Técnica

Full Swing (30 bolas)

Chip, Pitch, Bunker & Putt (10min cada)



14h00

Volta de Treino

Início buracos 1-9. Pós-jogo: Zonas de treino livres.

Domingo, dia 12 de abril de 2026



09h00

Pequeno-almoço

Navigator Columbus (jogadores e técnicos).



10h00

Reunião

Estratégia de jogo + preparar saco.



10h15

Mobilidade

Aquecimento físico (5 min).



10h30

Preparação Torneio

Putt Distância (10m) & Curto (5m)

Chip/Pitch (15m) & Bunker (10m)

Full Swing (20m / 35 bolas)

DRAW disponível aqui.

Regras e Comportamento

CPG

Conduta e Atitude no Campo



Pontualidade

Respeita rigorosamente os horários de saída e pontos de encontro.



Silêncio e Segurança

Manter silêncio na pancada alheia e garantir distância segura.



Ritmo de Jogo

Estar pronto a jogar, caminhar rápido e escolher taco antecipadamente.



Telemóvel Silencioso

Em modo silêncio e guardado; usar apenas em emergências.



Respeito pelo Campo

Reparar divots, tapar marcas de bola no green e rastelar bunkers.



Fair Play

Honestidade na contagem, integridade e respeito pelos colegas.



Organização

Saco arrumado, bolas sempre identificadas e equipamento cuidado.



Aquecimento

Cumprir obrigatoriamente a rotina de mobilidade e ativação física.

Equipamento



Checklist de material obrigatório e recomendado



Protetor Solar

Aplicar antes e durante o jogo.



Boné / Chapéu

Proteção essencial contra o sol.



Hidratação

Água para toda a volta.



Energia

Fruta, bolachas ou barras.



Material de Jogo

Tacos completos e limpos.



Bolas Marcadas

Devidamente identificadas.



Acessórios

Tees, marcadores e lápis.



Higiene

Toalha e produtos (Hotel).

Dicas Técnicas

Para jogar melhor no Porto Santo Golfe

CPG



Aquecimento e Mobilidade

5 min obrigatórios de exercícios de mobilidade antes de tocar no taco.



Atenção ao Vento

Predominante de **Norte**. Ajustar sempre o alinhamento e a trajetória da bola.



Gestão de Campo

Escolher **linhas seguras**, evitar zonas de água/O.B. e jogar para o lado "bom".



Treino de Putt

Focar no controlo de distância: marcas de **1, 3, 5 e 8 metros**.



Rotina Pré-shot

Definir alvo claro, **visualizar** a pancada, respirar fundo e compromisso total.



Energia e Hidratação

Beber água regularmente e ingerir um **snack a cada 3-4 buracos**.

Aquecimento Específico



Preparação física obrigatória antes de jogar

i Prepara o corpo para um *swing* solto e previne lesões. Respira fundo, faz movimentos suaves e nunca forces além do limite de conforto.



Jumping Jacks

1

Começa com pés juntos. Salta abrindo pernas e levantando braços acima da cabeça.



Alongamento Pescoço

2

Costas retas. Inclina a cabeça suavemente para o lado (orelha em direção ao ombro).



Rotação Ombros

3

Forma um "T" com os braços. Roda os ombros em círculos lentos para a frente e para trás.



Alongamento Peitoral

4

Entrelaça os dedos atrás das costas e estende os braços, levantando o peito.



Quadril e Pernas

5

Passo largo à frente, flete o joelho. Mantém calcanhar de trás no chão.



Rotação Pélvica

6

Mãos nos quadris. Roda a pélvis para frente e atrás lentamente para soltar a lombar.

DURAÇÃO

15-30 segundos por exercício • Repetir 2-3x

ROTINA 5 MINUTOS

Contactos Úteis



Edgar Rodrigues

963 121 951



Sulamita Raquel Neves

926 227 718



Porto Santo Golfe

291 983 778



Emergência Médica

112

Meteorologia

Previsão para 11-12 de Abril de 2026 (à data de criação)

Sábado, 11



19°C

Mín: 13°C

72% Chuva
Atenção ao Vento

Domingo, 12



18°C

Mín: 14°C

36% Precipitação
Vento Moderado



Impermeável



Corta-vento



Boné



Água/Snack

"FOCO NO PROCESSO. UMA PANCADA DE CADA VEZ."

Não jogamos contra o campo. Jogamos juntos pelo desafio.

*Titleist
3*



O Processo

Esquece o resultado final. Foca-te apenas na execução da próxima pancada.



Entreajuda

Apoia o teu parceiro. Partilha leituras de green e mantém o moral alto.



Atitude Positiva

O erro faz parte. Levanta a cabeça, aprende e segue para o próximo buraco.



Comunicação

Clara, respeitosa e oportuna. Celebra as pequenas vitórias do grupo.

PRONTOS PARA O TEE?

*"Joga com cabeça.
Treina com propósito.
Diverte-te em equipa!"*

☰ Resumo do Estágio

- ✓ Objetivos técnicos e estratégicos definidos
- ✓ Plano de treinos e horários estabelecidos
- ✓ Regras de etiqueta e respeito pelo campo
- ✓ Espírito de equipa e motivação máxima

Próximo Evento [5º Torneio Drive Challenge Madeira:](#)

domingo, 24 de maio de 2026 no Palheiro Golf



CLUBE PALHEIRO
GOLFE



☎ +351 291 790 126

✉ academia@palheiroestate.com

