



**ESCOLA DE FUTEBOL**  
**"OS BELENENSES"**  
**ALGÉS**



# Planeamento Semana 1

Semana 1	Segunda-feira 30/6	Terça-feira 1/7	Quarta-feira 2/7	Quinta-feira 3/7	Sexta-feira 4/7
Acolhimento 8h30-9H	Receção dos Atletas Escola Zarco	Receção dos atletas Centro de Estádio Jamor	Receção dos Atletas Escola Zarco Estádio SANTA CRUZ		
9h30	Apresentação <u>Footcamp</u> aos atletas/Dinâmica de grupo	3º Microciclo Treino			
12h15	1º Microciclo Treino				
12h30	Almoço- Escola Zarco	Almoço " <u>Pic-Nic</u> " JAMOR			
15h30-17h30	2º Microciclo Treino	Exploração Livre e jogos pré- desportivos JAMOR			
Prolongamento 17h30-18h30	Atividades livres				



# Planeamento Semana 2

Semana 2	Segunda-feira 7/7	Terça-feira 8/7	Quarta-feira 9/7	Quinta-feira 10/7	Sexta-feira 11/7
Acolhimento 8h30-9H	Receção dos Atletas Escola Zarco	Receção dos Atletas Escola Zarco	Receção dos atletas Centro de Alto Rendimento Jamor	Receção dos Atletas Escola Zarco	Receção dos Atletas Escola Zarco
9h30	Piscinas Santarém	Praia de Caxias	1º Microciclo Treino	Praia de Caxias	3º Microciclo Treino Continuação Torneio Semanal
12h15					
12h30		Almoço- Escola Zarco	Almoço "Pic-Nic" JAMOR	Almoço- Escola Zarco	Almoço- Escola Zarco
15h30-17h30		Jogo Batalha Naval	2º Microciclo Treino Torneio semanal Centro de Estágio JAMOR	Jogos pré-desportivos	Jogos de Água
Prolongamento 17h30-18h30	Atividades Livres				



# Planeamento Semana 3- Plano A

Semana 3 Plano A	Segunda-feira 14/7	Terça-feira 15/7	Quarta-feira 16/7	Quinta-feira 17/7	Sexta-feira 18/7
Acolhimento 8h30-9H	Receção dos Atletas Escola Zarco	Receção dos Atletas Centro de Estágio	Receção dos Atletas Escola Zarco Estágio Proença-a-Nova "Parque Campismo da Aldeia Ruiva"		
9h30	Apresentação <u>Footcamp</u> aos atletas/ <u>Dinâmica</u> de grupo	3º Microciclo Treino			
12h15	1º Microciclo Treino				
12h30	Almoço- Escola Zarco	Almoço " <u>Pic-Nic</u> " JAMOR			
15h30-17h30	2º Microciclo Treino	Jogos pré- desportivos <u>Fut-basebol</u> JAMOR			
Prolongamento 17h30-18h30	Atividades Livres				



# Planeamento Semana 4

Semana 4	Segunda-feira 21/7	Terça-feira 22/7	Quarta-feira 23/7	Quinta-feira 24/7	Sexta-feira 25/7	
Acolhimento 8h30-9H	Receção dos Atletas Escola Zarco	Receção dos Atletas JAMOR-Piscinas	Receção dos atletas Centro de Alto Rendimento Jamor	Receção dos Atletas Escola Zarco	Receção dos Atletas Escola Zarco	
9h30	Apresentação <u>Footcamp</u> aos atletas/Dinâmica de grupo	Praia do Estoril	3º Microciclo Treino	Praia de Caxias	Piscinas Praia das Maças	
12h15	1º Microciclo Treino					
12h30	Almoço- Escola Zarco	Almoço " <u>Pic-Nic</u> " Parque Palmela Estoril	Almoço " <u>Pic-Nic</u> " JAMOR	Almoço- Escola Zarco		
15h30-17h30	2º Microciclo Treino	Arborismo	Torneio Centro de Estágio JAMOR	"Procura o teu Poder "		
Prolongamento 17h30-18h30	Atividades Livres					



# Planeamento Semana 5

Semana 5	Segunda-feira 28/7	Terça-feira 29/7	Quarta-feira 30/7	Quinta-feira 31/7	Sexta-feira 1/8
Acolhimento 8h30-9H	Receção dos Atletas Escola Zarco	Receção dos Atletas Estádio do Restelo	Receção dos atletas Centro de Alto Rendimento Jamor	Receção dos Atletas Escola Zarco	Receção dos Atletas Escola Zarco Até as 11h
9h30	Apresentação <u>Footcamp</u> aos atletas/Dinâmica de grupo	3º Microciclo Estádio do Restelo	4º Microciclo Treino	Slide & <u>Splash</u> Algarve	Dia de Jogos Olímpicos
12h15	1º Microciclo Treino				
12h30	Almoço- Escola Zarco	Almoço " <u>Pic-Nic</u> " Estádio do Restelo	Almoço " <u>Pic-Nic</u> " JAMOR		
15h30-17h30	2º Microciclo Treino	Visita ao Estádio e Museu	Torneio Centro de Estágio JAMOR		<u>Sobre-Rodas</u>
Prolongamento 17h30-18h30	Atividades Livres				Atividades Livres



## FOOTCAMP- Verão 2025

### INSCRIÇÃO

Preenchimento do Formulário:

<https://efbelenensesalges.pt/footcamp-inscricoes/>

### PRAZOS DE INSCRIÇÃO

De 30 de Abril a 20 de Junho

### PAGAMENTO

**Numerário** – na secretaria da EFB ou através de transferência bancária para:

**IBAN: PT50 0010 0000 5695 9690 0011 5** (envio do comprovativo para [footcamp.efb.alges@gmail.com](mailto:footcamp.efb.alges@gmail.com))

**RESERVAS de inscrição: 10€ - Até 16 de Junho**

### VALORES SEMANA COMPLETA

**1ª Semana 200€** (inclui almoço, lanches e um Kit equipamento Footcamp)

**2ª semana 180€** (inclui almoço, lanches e um Kit equipamento Footcamp)

**3ª semana 200€** (inclui almoço, lanches e um Kit equipamento Footcamp)

**4ª semana 180€** (inclui almoço, lanches e um Kit equipamento Footcamp)

**5ª semana 200€** (inclui almoço, lanches e um Kit equipamento Footcamp)

### VALORES DIÁRIAS

**Dia TODO – 40€** (inclui atividades, Almoço e lanches) / **Estágio Santa Cruz- 150€** / **Estágio Aldeia Ruiva- 160€** / **Slide&Splash – 85€**

### DESCONTOS

**Golden FRIEND** – Se um aluno nosso recomendar o programa a um amigo, ambos beneficiam de um desconto de 5% no valor da semana

**Irmãos** – 5% em cada

**Participação em 5 Semanas** – 5% em cada semana