

# PROGRAMAÇÃO



CLÍNICA DE BEISEBOL  
ACADEMIA CBBS



**LOCAL : IBIÚNA / SP**

**DATA : 06 A 09 de Julho de 2023**

**DIA 01**

**HORÁRIO**

**ATIVIDADE**

**08:00 - 08:30 - Apresentação**

**09:00 - 09:30 - Aquecimento (Coordenação motora)**

**09:35 - 10:35 - Corrida nas bases (Geral)**

**10:35 - 10:45 - PERGUNTAS E DÚVIDAS**

**10:45 - 11:00 - A importância do Catch Ball**

**11:00 - 11:40 - Drills (Exercícios) / Jogadores de posição**

**11:40 - 11:50 - PERGUNTAS E DÚVIDAS**

**12:15 - ALMOÇO**

**13:30 - 13:45 - Aquecimento rápido**

**13:45 - 15:00 - Drills (Exercícios) de rebatida**

**15:00 - 15:10 - PERGUNTAS E DÚVIDAS**

**15:15 - 16:20 - Drills (Exercícios) de Pitching**

**16:20 - 16:30 - PERGUNTAS E DÚVIDAS**

**16:30 - Palestra (Sensei sato)**

**Preparação mental para jogo**

# PROGRAMAÇÃO



CLÍNICA DE BEISEBOL  
ACADEMIA CBBS



**LOCAL : IBIÚNA / SP**

**DATA : 06 A 09 de Julho de 2023**

**DIA 02**

**HORÁRIO**

**ATIVIDADE**

**08:00 - Apresentação**

**08:00 - 08:30 - Aquecimento (Coordenação motora)**

**08:35 - 09:50 - Catch ball / Drills (Exercícios)**

**09:55 - 10:35 - Drills (Exercícios) / Jogadores de posição**

**10:35 - 10:45 - PERGUNTAS E DÚVIDAS**

**10:45 - 11:45 - Rundow Play (corredores preso)**

**11:45 - 11:55 - PERGUNTAS E DÚVIDAS**

**12:15 - ALMOÇO**

**13:30 - 13:45 - Aquecimento rápido**

**13:45 - 15:00 - Drills (Exercícios) de rebatida**

**15:00 - 15:10 - PERGUNTAS E DÚVIDAS**

**15:15 - 16:20 - Drills (Exercícios) de Pitching**

**16:20 - 16:30 - PERGUNTAS E DÚVIDAS**

**16:30 - Palestra (Thiago Caldeira)**

**Carreira de Atleta**

# PROGRAMAÇÃO



CLÍNICA DE BEISEBOL  
ACADEMIA CBBS



**LOCAL : IBIÚNA / SP**

**DATA : 06 A 09 de Julho de 2023**

**DIA 03**

**HORÁRIO**

**ATIVIDADE**

08:00 - 08:30 - Apresentação  
09:00 - 09:30 - Aquecimento (Coordenação motora)  
08:35 - 09:50 - Catch ball / Drills (Exercícios)  
09:55 - 10:35 - Drills (Exercícios) / Jogadores de posição  
10:35 - 10:45 - PERGUNTAS E DÚVIDAS  
10:45 - 11:45 - Treino de Bunt  
11:45 - 11:55 - PERGUNTAS E DÚVIDAS  
12:15 - ALMOÇO  
13:30 - 13:45 - Aquecimento rápido  
13:45 - 15:00 - Drills (Exercícios) de rebatida  
15:00 - 15:10 - PERGUNTAS E DÚVIDAS  
15:15 - 16:20 - Bullpen  
16:20 - 16:30 - PERGUNTAS E DÚVIDAS  
  
16:30 - Palestra (Sensei Sato)  
O planejamento dos 5 itens  
Evolução Progressiva, Respeito ao indivíduo, Consciência Corporal, Equilíbrio Muscular, Dar continuidade ao trabalho.

# PROGRAMAÇÃO



CLÍNICA DE BEISEBOL  
ACADEMIA CBBS



**LOCAL : IBIÚNA / SP**

**DATA : 06 A 09 de Julho de 2023**

**DIA 04**

**HORÁRIO**

**ATIVIDADE**

**08:00 - Apresentação**

**08:00 - 08:15- Aquecimento**

**08:15 - 08:30 - Exercícios específicos para coordenação motora**

**08:35 - 08:50 - Catch Ball Livre**

**08:55 - 11:45 - Jogo**

**11:45 - Fechamento e entrega de diploma da clínica**

**12:15 - ALMOÇO**

# PROGRAMAÇÃO



CLÍNICA DE BEISEBOL  
ACADEMIA CBBS



LOCAL : IBIÚNA / SP

DATA : 06 A 09 de Julho de 2023

## STAFF

MITSUYOSHI SATO

COORDENADOR GERAL

THIAGO CALDEIRA

TREINADOR DE ARREMESSOS

MARCOS H. GUIMARÃES

TREINADOR DE REBATIDAS  
E OUTFIELDERS

DANIEL ZAHA ASANOME

TREINADOR DE CATCHERS  
E REBATIDAS

LUCAS ROJO

TREINADOR DE INFIELERS  
E REBATIDAS

VINICIUS SEWAYBRICKER

FISIOTERAPEUTA E  
PREPARADOR FÍSICO

BERNARDO PENALVER XENE

PREPARADOR FÍSICO ESPECÍFICO DE  
ARREMESSADORES

FELIPE DANIEL GODINHO

PREPARADOR FÍSICO GERAL