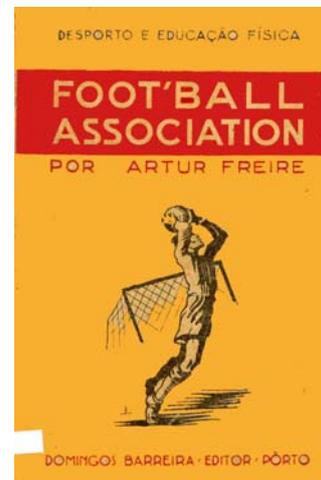




## BIBLIOTECA

**FOOTBALL ASSOCIACION**  
FREIRE, Artur  
Desporto e Educação Física  
Porto – 1943



**Cota 82**

### Principais temas abordados

- ⚽ O Treinador, o Jogador e o Plano de Direcção do Treino
- ⚽ O Período e a Divisão do Treino
- ⚽ O Treino Geral e o Treino Especial
- ⚽ A Fase de Preparação Atlético
- ⚽ A Fase de Especialização Técnica
- ⚽ A Fase de Especialização Tática
- ⚽ Planos Gerais de Treino
- ⚽ Planos Especiais de Treino