Passado 5 dias de campo os 32 atletas já levam 27 horas de treino efetivo, treinos estes que vão desde o aquecimento dinâmico, estações de lançamento,

1x1 (defesa e ataque) e passe até estações de técnica de drible. Todo estes conteúdos técnico tiveram o seu primeiro momento de competição no torneio de 1x1 no qual todos os atletas competiram dentro dos seus escalões.

Depois do 1x1, começou-se a trabalhar no 2x2, com a intuído de começar a introduzir conteúdos relacionados com o jogo de equipa. Sendo assim o dia 4 do Campos MVP 2012 começou com duas estações a darem atenção máxima ao 2x2 tanto na vertente atacante como na defensiva, estando reservado as outras duas estações para o lançamento e o passe.

A cada dia que passa os atletas começam a adaptar-se às rotinas do evento, à nutrição e à exigência imposta pelo plano técnico. De referir que o aquecimento dinâmico está a fazer com que os atletas possam treinar com mais qualidade e acima de tudo protegendo o seu corpo, reforçando as articulações principias do corpo e aumentado a sua capacidade neuromuscular.

Para o dia de amanhã (2 de agosto) está reservado o torneio de 2x2 ao fim da noite, sendo que na tarde, depois dos alongamentos, estação de lançamentos os atletas irão fazer algumas horas de piscina antes do torneio, de modo a que possam ficar mais soltos e conhecerem-se melhor.

{gallery}Galerias/CamposMVP_2012/dia5{/gallery}