Passado o dia da apresentação, o Campos MVP iniciou o seu programa. Programa este que irá ter a execução nas duas próximas semanas.

No primeiro dia de evento a equipa técnica começou a construir as bases que servem de alicerces para os dias que se seguem, sendo assim, a manhã começou com a introdução do aquecimento dinâmico.

Este aquecimento tem várias vertentes, não só ajuda os atletas a puderem suportar melhor as cargas, mas acima de tudo faz com que tenham um conhecimento mais aprofundado do seu corpo.

Em termos técnicos, o programa contempla o desenvolvimento do 1x1, 2x2 e 3x3, passando pelos vários conteúdos ofensivos e defensivos, conteúdos estes que irão servir de suporto para os torneios de 1x1, 3x3 e da Liga MVP.

Sendo o lançamento um dos grandes pilares do evento, as estações deste conteúdo iniciaram-se a meio da sessão de manhã, estando sendo feito um trabalho de raiz de desenvolvimento do lançamento, com análise de vídeo partindo-o “frame a frame” de modo a que a correção do mesmo seja o mais correta possível.

As sessões da manhã e da tarde acabaram com o T.I.D. (técnica individual de drible) onde cada treinador durante 30 minutos apresenta uma série de exercícios de drible e manuseamento de bola.

Com a noite a chegar e muito cansaço do primeiro dia, os atletas foram cedo para o quarto e adivinha-se que a euforia da primeira noite seja substituída por o máximo de horas de sono de

modo a carregar baterias para o dia de amanhã.

{gallery}Galerias/CamposMVP2013/dia2{/gallery}