

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE XADREZ



5º Estágio FPX de 2009

Aprofundamento do Estudo do Xadrez

19 a 22 de Dezembro

**Elaborado por:** MI Sérgio Rocha e MI António Fróis

02 de Novembro de 2009

### **Sábado dia 19 de Dezembro de 2009**

- Chegada dos participantes
- 11h às 13h – Sessão de treinos
  - a) Visionamento e análise das partidas comentadas pelos jovens em casa.
- 15h às 18h – Sessão de treinos
  - a) Continuação da sessão anterior.
- 20h às 22h – Sessão de treinos
  - a) 1º Torneio Movijovem – Cartão Jovem

### **Domingo dia 20 de Dezembro de 2009**

- 10h às 13h – Sessão de treinos
  - a) Continuação do capítulo História do xadrez nos estágios dos jovens da FPX Apresentação e discussão do 4º Campeão Mundial, Alexander Alekhine e a sua importância na evolução da modalidade.
- 15h às 18h – Sessão de treinos
  - a) Estudo de finais
- 20h às 22h – Sessão de treinos
  - a) 1º Torneio Movijovem – Cartão Jovem

### **Segunda dia 21 de Dezembro de 2009**

- 10h às 11h30 – Treino físico
- 12h00 às 13h – Sessão de treinos
  - a) Estudo de finais
- 15h às 18h – Sessão de treinos
  - a) Resolução de exercícios de finais.
  - b) Apresentação dos trabalhos a realizar pelos participantes até ao próximo estágio.



### Terça dia 22 de Dezembro de 2009

- 10h às 13h – Sessão de treinos
  - a) Planeamento Estratégico
- 15h às 17h - Sessão de treinos
  - a) Resolução de exercícios tácticos.

### Notas:

- A) Todos os participantes devem apresentar as suas partidas lentas que efectuaram no ano de 2009.
- B) Todos os participantes deverão ter disponível um caderno de apontamentos.

