



TREINAMENTO FÍSICO DE 07/12 à 11/12

7	Aquecimento 10 min/ alongamento
	Corrida contínua de 40 min.
	Aprox 8 a 8,5 km
segunda - feira	Abdominais: 3 x 20 repetições (supra infra e obliquo).
	Alongamento
8	Aquecimento 10min / alongamento
	Trabalho fartlek
	Intervalo 5 min entre as séries
	1 min e 30 seg (acelerado)
	1 min e 30 segundos(trote)
	1 min.(acelerado)
terça - feira	1 min(trote)
	30 seg (acelerado)
	30 seg.(trote).
	Abdominais
	3 x 20 (supra infra e obliquo)
	Alongamento
9	Aquecimento 10 min/ alongamento
	Corrida contínua 40 min aprox 8 a 8,5 km
quarta - feira	Abdominais 3 x 20 (supra infra e obliquo)
	alongamento
10	Aquecimento 10 min/ alongamento
	3 séries de 10 repetições
	Com aceleração moderada
quinta - feira	Serão 10 tiros de 75 metros para um tempo de 18 seg(cada)
	Abdominal 3 x 20 rep(supra infra e obliquo).
	Alongamento
11	Aquecimento 10 min/ alongamento
	Corrida de 20 min
	Num ritmo mais acelerado para no minimo 4 km
	Posteriormente trote
sexta - feira	De 20 min s/ preocupação de percuso.
	Abdominais
	3 x 20 (supra infra e obliquo)
	Alongamento