



TREINAMENTO FÍSICO DE 18/01 à 22/01

18	Aquecimento 10 min trote
	Corrida contínua 40 min (7 km a 8 km)
	Trote 10 min
	Abdominal. (3 x 20) supra e infra
segunda - feira	Trote 10 min.
	Alongamento
19	Aquecimento 10 min trote
	2 séries intervalo 5 min
	5 tiros de 30 mts para 6 segundos(Intervalo 30 segundo entre os tiros)
	5 tiros de 40 mts para 7 segundos(Intervalo 40 segundo entre os tiros)
terça - feira	Trote 10 min
	Alongamento
20	Aquecimento 10 min trote
	20 tiros de 100 mts para 20 segundos
	Com intervalo de 30 segundos entre os tiros
quarta - feira	Trote 10 min
	Abdominal: 3 séries 20 (supra e infra).
	Alongamento
21	Aquecimento 10 min
	5 vezes (30 seg fraco - 30 seg forte) intervalo 2 min trote
	5 vezes (40 seg fraco - 30 seg forte) intervalo 2 min trote
	5 tiros (50 seg fraco - 50 seg forte) intervalo 2 min trote
quinta - feira	5 tiros (1min fraco - 1 min forte)
	Trote 10 min
	Alongamento
22	Aquecimento 10 min
	Corrida longa 30 min. (5, 5 a 6 km) - Descansa 5 min
sexta - feira	10 tiros de 100mts para 10 seg.
	Trote 10 min. - abd 3 x 20 (supra infra)
	Alongamento

