

TREINAMENTO FÍSICO DE 05-04-21 à 09-04-21

5	Aquecimento – 10 min. De trote
	2 séries (intervalo de 3 min entre elas)
	1 tiro de 1 min intervalo 1, 30 seg,
	1 tiro de 2 min (intervalo de 1,30 seg)
	1 tiro de 3 min (intervalo 1, 30 seg)
segunda - feira	1 tiro de 3min (intervalo 1, 30 seg)
	1 tiro de 2 min (intervalo 1,30 seg)
	1 tiro de 1 min(intervalo de 1, 30 seg)
	Trote de 10 min
	Abdominais 3 x 20(supra infra e oblquo)
	Alongamento
6	15 tiros de 75 mts para 15 segundos (intervalo 40 segundos entre eles)
	10 min trote
terça - feira	Alongamento.
7	Aquecimento 10 min trote
	5 tiros de 1.000 mts ou tiros entre 4min e 40 seg e 5 min.
quarta - feira	10 min de trote
	Abdominal (3x 20 supra infra e oblquo)
	Alongamento
8	Aquecimento 10.min trote
	2 séries (intervalo 3 min. entre eles)
	3 x 100 mts ou 25 segundos
	3 de 75 mts ou 15 segundos
quinta - feira	3 x 50 mts ou 10 segundos
	3 de 30 mts ou 7 segundos
	10 min de trote
	Alongamento
9	Aquecimento 10 min trote
	2 tiros de 800 ou 4 minutos(intervalo 3 min.)
	2 tiros de 400 ou 2 min (intervalo 1.5 seg)
	2 tiros de 200 ou 1 minuto(intervalo 40 seg)
	2 tiros de 100 ou 2 tiros de 30 segundos(Intervalo 30 seg.)
sexta - feira	2 tiros de 75 ou 15 segundos(Intervalo de 30 segundos)
	2 tiros de 50.ou 10 segundos(Intervalo 30 segundos)
	2 tiros de 30 mts ou 7 seg(intervalo de 30 segundos) 10 min de trote
	Abdominais 3 x 20 (supra infra e oblquo).
	Alongamento.