

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

5	Aquecimento 10 min trote
	Duas séries (intervalo entre as séries 5 min)
	2 min forte/ 2 min trote
	1,30 min forte / 1,30 min trote
segunda - feira	1 min forte/ 1 min trote
	30 segundos forte/ 30 segundos Trote
	10 min trote
	Abdominal 3x 20 (supra e infra)
	Alongamento
6	Aquecimento 10.min trote
	1 min forte/ 1 min trote
	2 min forte/ 2 min trote
	3min forte/ 3min trote
	3min forte/ 3min trote
terça - feira	2min forte/ 2min trote
	1 min forte/ 1min trote
	Serão duas séries(5 min de intervalo entre as séries).
	10 min trote
	Alongamento
7	Aquecimento 10 min trote
	800 mts forte (para 4 min.) 3 min intervalo
	400 mts forte (para 2 min) intervalo 1,30 min
	200 mts forte (para 1 min) intervalo 40 seg.
quarta - feira	100 mts forte(para 30 seg) intervalo 30 seg.
	Duas séries (intervalos 5 min entre as séries)
	10 min trote
	Abdominal 3x20 (supra infra)
	Alongamento.
8	Aquecimento 10min trote
	Corrida contínua 6 km
quinta - feira	Cada km 5,30 min
	Alongamento
9	Aquecimento 10 min trote
	Duas séries(intervalo 3 min entre as séries)
	3 tiros
	De 30 metros (7 segundos)
	3 tiros de 50 mts (10 seg.)
sexta - feira	3 tiros de 75 mts (15 seg.)
	3 tiros de 100 mts(25 seg.)
	10 min trote
	Abdominal 3 x 20 (supra infra)
	Alongamento