

TREINAMENTO FÍSICO DE 03/05/21 à 07/05/21

3	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
4	Aquecimento 10 min trote
	1 min forte/ 1 min trote
	2 min forte/ 2 min trote
	3 min forte/ 3 min trote
	3 min forte/ 3 min trote
terça - feira	2 min forte/ 2 min trote
	1 min forte/ 1 min trote
	Serão duas séries (5 min de intervalo entre as séries)
	10 min trote
	Alongamento
5	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
6	Aquecimento 10 min trote
	Corrida contínua 6 km
quinta - feira	Cada km 5,30 min
	Alongamento
7	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