

TREINAMENTO FÍSICO DE 14/06/21 à 18/06/21

14	Aquecimento 10 minutos
	Corrida longa distancia 6 km aprox. 30 a 35 min.
	Posteriormente
	10 tiros de 100 mts até 18 seg.
segunda - feira	Trote 10 min
	3 séries de 20 abd (supra e infra).
	Alongamento
15	Aquecimento 10 min.
	Posteriormente
	5 tiros de 30 seg (fraco e forte)
	1 min de trote
	5 tiros de 40 seg (fraco e forte)
terça - feira	1 min trote
	5 tiros de 1 min.(fraco e forte)
	Trote 10 min.
	Alongamento
16	Aquecimento 10 min.
	2 sessões
	3 repetições
	Duração 1 min. (vai e volta distância 20 mts doze vezes)
	Com 3 min de intervalo entre cada
	Posteriormente
quarta - feira	6 tiros de 30 mts para 6 seg cada
	Após duas séries
	Trote 10 min
	Abd 3x20 (supra e infra)
	Alongamento
17	Aquecimento 10 min
	4 tiros de 200 mts para 45 seg.
	8 tiros de 150 mts para 30 seg.
quinta - feira	10 tiros de 75 mts para 15 seg.
	Trote 10 min.
	Alongamento
18	aquecimento 10 min
	Corrida longa distancia 5km(25 a 30 min.)
sexta - feira	5 tiros de 400 mts para 1 min e 30 seg.
	Trote 10 min.
	Alongamento