

TREINAMENTO FÍSICO DE 19/07/2021 à 23/07/2021

19	Aquecimento
	10 min trote
	4 tiros de 200 mts para 45 seg 1 min intervalo
	8 tiros de 150 mts para 30 seg intervalo 40 seg.
	12 tiros de 75mts para 15 seg.intervalo 20 seg.
segunda - feira	Após 20 min trote
	Abd. 3 séries de 20 (supra e infra)
	Alongamento.
20	Aquecimento
	Trote 10 min.
	2 séries intervalo 10 min as séries
terça - feira	10 tiros de 75 mts para 15 seg intervalo dev 20 seg
	Trote 10 min.
	Alongamento
21	Aquecimento
	Trote 10 min.
	Corrida contínua 6 km(entre 30 a 35 min.)
quarta - feira	10 min trote
	Abd. 3 séries de 20 (supra - infra)
	Alongamento
22	Aquecimento
	Trote 10 min.
	5 vezes 30 seg (fraco - 30 seg forte)
	+ 2 min trote
	5 vezes (40 seg fraco - 50 seg forte)
quinta - feira	+ 2 min trote
	5 vezes (50 seg fraco- 50 seg forte)
	+ 2 min trote
	5 vezes (1min fraco - 1 min forte)
	Trote 10 min.
	Alongamento
23	Aquecimento
	Trote 10 min.
	Corrida contínua 30 min. (de 5,km a 6 km)
sexta - feira	5 tiros de 50 mts (8 seg)
	10 min trote
	Abd 3 séries (supra - infra)
	Alongamento