



TREINAMENTO FÍSICO DE 12/07/2021 à 16/07/2021

12	Aquecimento 10 min/ alongamento
	Corrida contínua de 40min.
	Aprox 8 a 8,5 km
	Abdominais
segunda - feira	3 x 20 repetições
	(supra infra e oblíquo).
	Alongamento
13	Aquecimento 10min / alongamento
	Trabalho fartlek
	3 séries de (2 repetições cada)
	Intervalo 5 min entre as séries
	1 min e 30 seg (acelerado)
	1 min e 30 segundos (trote)
	1 min (acelerado)
terça - feira	1 min (trote)
	30 seg (acelerado)
	30 seg (trote)
	Abdominais
	3 x 20 (supra infra e oblíquo)
	Alongamento
14	Aquecimento 10 min/ alongamento
	Corrida contínua 40 min aprox 8 a 8,5 km
quarta feira	Abdominais 3 x 20 (supra infra e oblíquo)
	Alongamento
15	Aquecimento 10 min/ alongamento
	3 séries de 10 repetições
	Com aceleração moderada
quinta - feira	Serão 10 tiros de 75 metros para um tempo de 18 seg (cada)
	Abdominal 3 x 20 rep (supra infra e oblíquo)
	Alongamento
16	Aquecimento 10 min/ alongamento
	Corrida de 20 min
	Num ritmo mais acelerado para no mínimo 4 km
sexta - feira	Posteriormente trote
	De 20 min s/ preocupação de percusso.
	Abdominal 3 x 20 (supra infra e oblíquo)
	Alongamento