



TREINAMENTO FÍSICO DE 16/08/2021 à 20/08/2021

16	Aquecimento 10 min/ alongamento
	Corrida contínua de 40 min.
	Aprox 8 a 8,5 km
	Abdominais
	3 x 20 repetições (supra infra e oblíquo).
segunda - feira	Alongamento
17	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 repetições (supra infra e oblíquo).
	Alongamento
18	Aquecimento 10 min/ alongamento
	Corrida contínua 40 min aprox 8 a 8,5 km
quarta - feira	Abdominais 3 x 20 repetições (supra infra e oblíquo).
	Alongamento.
19	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)
	Abdominais 3 x 20 repetições (supra infra e oblíquo).
	Alongamento
20	Aquecimento 10 min/ alongamento
	Corrida de 20 min
	ritmo mais acelerado para no mínimo 4 km
	Posteriormente trote de
sexta - feira	20 min s/ preocupação de percurso.
	Abdominais 3 x 20 repetições (supra infra e oblíquo).
	Alongamento