



TREINAMENTO FÍSICO DE 02/08/2021 à 06/08/2021

2	Aquecimento 10 min/ alongamento
	Corrida contínua de 40 min.
	30 tiros de 75 mts
	Aprox 8 a 8,5 km
	Abdominais
segunda - feira	3 x 20 repetições
	(supra infra e oblíquo).
	Alongamento
3	Aquecimento 10min / alongamento
	Trabalho fartlek
	3 séries de (2 repetições cada)
terça - feira	Intervalo 5 min entre as séries
	1 min e 30 seg (acelerado)
	1 min e 30 segundos(trote)
	1 min.(acelerado)
	1 min(trote)
	30 seg (acelerado)
	30 seg.(trote).
	Abdominais
	3 x 20 (supra infra e oblíquo)
	Alongamento
4	Aquecimento 10 min/ alongamento
	Corrida contínua 40 min aprox 8 a 8,5 km
	Abdominais 3 x 20 (supra infra e oblíquo)
quarta - feira	Alongamento.
5	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
6	Aquecimento 10 min/ alongamento
	Corrida de 20 min
	Num ritmo mais acelerado para no mínimo 4 km
	Posteriormente trote
sexta - feira	De 20 min s/ preocupação de percurso.
	Abdominais
	3 x 20 (supra infra e oblíquo)
	Alongamento