

Plano de Treino – Julho

Ritmo:

Grupo da Corrida: C. Lenta: 6´; CCM:5´30´´; CCR: 5´

Grupo da Caminhada Lenta: 7´30´´; Caminhada Média: 7´; Caminhada Rápida: 6´30´´

Dia	Segunda/Terça	Quarta/Quinta	Sábado
16 a 21 de julho	<p style="text-align: center;"><u>Ativação Geral</u></p> <p style="text-align: center;">+</p> <p style="text-align: center;">10´CCM (fora do parque)</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p style="text-align: center;">Challenge 10.000 para a corrida e 5.000 para a caminhada</p> <p style="text-align: center;">Alongamentos 5´ T. Ex. 15´´ 2 p/ m.inf; 3 p/ m.sup.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p style="text-align: center;">Conversa Final Ativação Geral 5´</p>	<p style="text-align: center;"><u>Ativação Geral</u></p> <p style="text-align: center;">+</p> <p style="text-align: center;">40´CCM (fora do parque)</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p style="text-align: center;">Técnica de corrida e Flexibilidade</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p style="text-align: center;">Alongamentos</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p style="text-align: center;">Conversa Final Ativação Geral 5´</p>	<p style="text-align: center;"><u>Ativação Geral</u></p> <p style="text-align: center;">+</p> <p style="text-align: center;"><u>Parque de Sinções</u> 40´CCM (percurso plano e escadas)</p> <p style="text-align: center;">Circuito de Força</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p style="text-align: center;">Alongamentos</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p style="text-align: center;">Conversa Final Ativação Geral 5´</p>