

PROGRAMA DE TREINAMENTO

DATA	AERÓBIO	ABDOMINAL	FLEXÃO
SEGUNDA	Caminhada 2km Entre 18 e 22'	-	3x5
TERÇA	OFF		
QUARTA	Caminhada 2.5km Entre 23' e 28'	3x10	3x8
QUINTA	OFF		
SEXTA	Caminhada 3km Entre 27' a 33'	3x10	-
SÁBADO	Caminhada 3,5km Entre 27' a 35'	3x10	3x8
DOMINGO	OFF		
SEGUNDA	Caminhada (CAM)/Trote (TR) 2km 500m CAM / 500m TR	3x15	3x10
TERÇA	OFF		
QUARTA	Caminhada (CAM)/Trote (TR) 3km 100m CAM / 100m TR	3x15	3x15
QUINTA	OFF		
SEXTA	Caminhada (CAM)/Trote (TR) 2km 500m CAM / 500m TR	4x10	3x10
SÁBADO	OFF		

DOMINGO	OFF		
SEGUNDA	Caminhada (CAM)/Trote (TR) 4km 200m CAM / 500m TR	-	6x5
TERÇA	Trote 3km Entre 23' a 30'	2x máximo	-
QUARTA	Trote 2km Entre 18' a 22'	-	3x10
QUINTA	-	2x30	-
SEXTA	1km trote + 4 tiros de 100m	-	2x máximo

DATA	CORRIDA	ABDOMINAL	FLEXÃO
SÁBADO	2.050km(M) 1.650km(F) Tentar chegar o mais próximo de 12'	34(M) 29(F) tentar fazer em no mínimo 1'	1x21(M) 12(F)
DOMINGO	OFF		
SEGUNDA	OFF		
TERÇA	Fartlek (trote) 8x2' com intervalo de 3'	3x20	1x21
QUARTA	Fartlek (trote) 10x 1' com intervalo de 2'	2x25	1x21
QUINTA	-	3x15	2x15
SEXTA	Fartlek (trote) 6x1' com intervalo de 1'	1x35	3x10

SÁBADO	Fartlek (trote) 5x 3' com intervalo de 3'	3x10	2x15
DOMINGO	-	-	3x10
SEGUNDA	OFF		
TERÇA	1km trote + 4 tiros de 100m	1x34(M) 29(F)	1x21(M) 12(F)
QUARTA	-	1x34(M) 29(F)	1x21(M) 12(F)
QUINTA	Corrida 3km Entre 15' a 18'	1x34(M) 29(F)	1x21(M) 12(F)
SEXTA	Corrida 2km Entre 12' e 15'	1x34(M) 29(F)	1x21(M) 12(F)
SÁBADO	2.050km(M) 1.650km(F) Tentar chegar o mais próximo de 12'	34(M) 29(F) tentar fazer em no mínimo 1'	1x21(M) 12(F)
DOMINGO	Corrida(CR)/Trote (TR) 4km 200m CR / 500m TR	3x30	3x10
SEGUNDA	OFF		
TERÇA	Corrida(CR)/Trote (TR) 4km 100m CR / 100m TR	4x20	3x10
QUARTA	-	5x10	-
QUINTA	Fartlek (corrida) 10x 1' com intervalo de 35"	8x10	8x5

SEXTA	OFF		
SÁBADO	OFF		
DOMINGO	2.050km(M) 1.650km(F) Tentar chegar o mais próximo de 12'	34(M) 29(F) tentar fazer em no mínimo 1'	1x21(M) 12(F)
SEGUNDA	Corrida(CR)/Trote (TR) 4km 100m CR / 100m TR	3x20	2x20
TERÇA	OFF		
QUARTA	Fartlek (corrida) 5x1' com intervalo de 20"	5x10	-
QUINTA	-	2x25	3x10
SEXTA	Corrida 5Km Em até 35'	2x25	3x10
SÁBADO	OFF		
DOMINGO	OFF		
SEGUNDA	2.050km(M) 1.650(F) Em 12'	34(M) 29(F) rep em 1'	21(M) 12(F) rep

ÍNDICE DE APROVAÇÃO NO TACF

Masculino

FLEXÃO DE BRAÇO	21 REPETIÇÕES
ABDOMINAL	34 REPETIÇÕES
CORRIDA 12 MIN	2.050 METROS

Feminino

FLEXÃO DE BRAÇO	12 REPETIÇÕES
ABDOMINAL	29 REPETIÇÕES
CORRIDA 12 MIN	1650 METROS