

preparação física

Sócio: Sócio: Marina Canetta

Objetivo : 13/11 a 18/11- mundial militar

Provas Programadas:

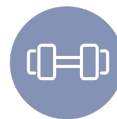
1. 12/11 a 18/11- mundial militar

Observação:

- 300 tiros = pesado
- 200 tiros = moderado
- 120 tiros = leve



[/onbodyevolution](#) [on_bodyevolution](#)

**Sócio: Marina Canetta****Volume de tiros Outubro / Novembro**

Semana 1 (01 ao 07)	Tiros: 990; volume: alto / intensidade: baixa - 5 treinos
Semana 2 (08 ao 14)	Tiros: 690; volume: baixo / intensidade: alta** - 5 treinos
Semana 3 (15 ao 21)	Tiros: 760; volume: alto / intensidade: baixa - 4 treinos
Semana 4 (22 ao 28)	Tiros: 880; volume: alto / intensidade: baixa** - 4 treinos + 1 prova
Semana 5 (29 ao 04)	Tiros: 660; volume: baixo / intensidade: alta** - 3 treinos
Semana 6 (05 ao 08)	Tiros: 715; volume: alto / intensidade: baixa - 3 treinos

** Mantém exercício específico



Sócio: Marina Canetta

Semana 1 (01 ao 07)

Tiros: 990; volume: alto / intensidade baixa - 5 treinos

Semana 1 - Volume Tiros 990

Treino 1	150 tiros
Treino 2	220 tiros
Treino 3	190 tiros
Treino 4	220 tiros
Treino 5	210 tiros

Semana 1 - Preparação Física

Treino 1	core + moestabilidade
Treino 2	fortalecimento global
Treino 3	yoga
Treino 2	Core + prevenção

Sócio: Marina Canetta

Semana 2 (08 ao 14)

Tiros: 690; volume: baixo / intensidade: alta** - 5 treinos

Semana 2 - Volume Tiros 690

Treino 1	150 tiros
Treino 2	140 tiros - exercício específico
Treino 3	150 tiros
Treino 4	100 tiros - exercício específico (isometria)
Treino 5	150 tiros

Semana 2 - Preparação Física

Treino 1	força submáxima
Treino 2	core + aerobio
Treino 3	yoga
Treino 4	força - hipertrofia

Sócio: Marina Canetta

Semana 3 (15 ao 21)

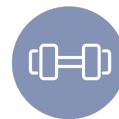
Tiros: 760; volume: alto / intensidade: baixa - 4 treinos

Semana 3 - Volume Tiros

Treino 1	170 tiros
Treino 2	250 tiros
Treino 3	160 tiros
Treino 4	180 tiros

Semana 3 - Preparação Física

Treino 1	fortalecimento global hipertrofia + aerobio
Treino 2	DSE (Intervalado) circuito
Treino 3	Yoga
Treino 4	mobilidade + DSE (1 complexo +1 Intervalado)

**Sócio:** Marina Canetta

Semana 4 (22 ao 28)

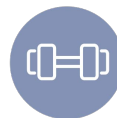
Tiros: 880; volume: alto / intensidade: baixa** - 4 treinos + 1 prova

Semana 4 - Volume Tiros

Treino 1	200 tiros
Treino 2	180 tiros
Treino 3	220 tiros
Treino 4	180 tiros
Prova	120 tiros

Semana 4 - Preparação Física

Treino 1	potência (pliométrica) + core
Treino 2	velocidade + Força (resistência)
Treino 3	yoga
Treino 4	descanso ou core

**Sócio:** Marina Canetta

Semana 5 (29 ao 04)

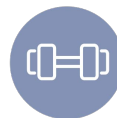
Tiros: 660; volume: baixo / intensidade: alta** - 4 treinos

Semana 5 - Volume Tiros

Treino 1	especifico 100 tiros
Treino 2	220 tiros
Treino 3	220 tiros
Treino 4	140 tiros

Semana 5 - Preparação Física

Treino 1	Resistência de força ênfase MMII
Treino 2	core + moestabilidade
Treino 3	yoga
Treino 4	Agilidade MMII + core

**Sócio:** Marina Canetta

Semana 6 (05 ao 08)

Tiros: 650; volume: alto / intensidade: baixa - 3 treinos

Semana 6 - Volume Tiros

Treino 1	240 tiros - 2 treinos
Treino 2	200 tiros
Treino 3	210 tiros - 2 treinos

Semana 6 - Preparação Física

Treino 1	potência (LPO educativos)
Treino 2	core
Treino 3	yoga
Treino 4	regenerativo + moestabilidade