

preparação física

Sócio: Sócio: Marina Canetta

Objetivo : Panamericano(15/08-18/08)

Provas Programadas:

1. 07/07
2. 14/07
3. 28/07

Observação:

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



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

Sócio: Marina Canetta

Volume de tiros Julho e Agosto	
Semana 1 (01 ao 07)	Tiros: 900; volume: alto / intensidade - 4 treinos + 1 prova
Semana 2 (08 ao 14)	Tiros: 600; volume: baixo / intensidade: alta** - 4 treinos + 1 prova
Semana 3 (15 ao 21)	Tiros: 750; volume: alto / intensidade: baixa - 5 treinos
Semana 4 (22 ao 28)	Tiros: 800; volume: alto / intensidade: baixa** - 4 treinos + 1 prova
Semana 5 (29 ao 04)	Tiros: 600; volume: baixo / intensidade: alta** - 3 treinos
Semana 6 (05 ao 08)	Tiros: 650; volume: alto / intensidade: baixa - 3 treinos

** Mantém exercício específico

Sócio: Marina Canetta

Semana 1 - Volume Tiros	
Treino 1	250 tiros
Treino 2	200 tiros
Treino 3	200 tiros
Treino 4	130 tiros
Prova	120 tiros

Semana 1 - Preparação Física	
Treino 1	fortalecimento global resistência
Treino 2	core + potência

Sócio: Marina Canetta

Semana 2 - Volume Tiros	
Treino 1	120 tiros
Treino 2	120 tiros - exercício específico
Treino 3	150 tiros
Treino 4	90 tiros - exercício específico (isometria)
Prova	120 tiros

Semana 2 - Preparação Física	
Treino 1	fortalecimento global resistência
Treino 2	Propriocepção + DSE (complexo)
Treino 3	core + Regenerativo

Sócio: Marina Canetta

Semana 3 (15 ao 21)

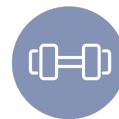
Tiros: 750; volume: alto / intensidade: baixa - 5 treinos

Semana 3 - Volume Tiros

Treino 1	130 tiros
Treino 2	200 tiros
Treino 3	120 tiros
Treino 4	180 tiros
Treino 5	120 tiros

Semana 3 - Preparação Física

Treino 1	fortalecimento global resistência + aerobio
Treino 2	DSE (Intervalado) circuito
Treino 3	mobilidade + propriocepção + DSE (Intervalado)



Sócio: Marina Canetta

Semana 4 (22 ao 28)

Tiros: 800; volume: alto / intensidade: baixa** - 4 treinos + 1 prova

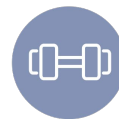
Semana 4 - Volume Tiros

Treino 1	200 tiros
Treino 2	150 tiros
Treino 3	180 tiros
Treino 4	150 tiros
Prova	120 tiros

Semana 4 - Preparação Física

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



**Sócio:** Marina Canetta

Semana 5 (29 ao 04)

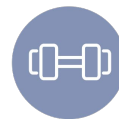
Tiros: 600; volume: baixo / intensidade: alta** - 3 treinos

Semana 5 - Volume Tiros

Treino 1	140 tiros
Treino 2	220 tiros
Treino 3	220 tiros

Semana 5 - Preparação Física

Treino 1	Resistência de força ênfase MMII
Treino 2	core + moestabilidade
Treino 3	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	280 tiros
Treino 2	220 tiros
Treino 3	250 tiros

Semana 6 - Preparação Física

Treino 1	potência (pliométrica) + core
Treino 2	core
Treino 3	regenerativo + moestabilidade