

Bloco de Aquecimento

- Aquecimento dinâmico com elásticos
- Scarecrows 1 x 15 rep
- Levantar sozinho 2 x 5 rep

Fase de Transição para o bloco principal do treino

- Movimento em 8 (1 x 50s)
- Sprint progressivo (2 x 25m)

Bloco de Potência aeróbia + Mecânica de Lançamento

- Todos os Sprints devem ser realizados com Máxima Intensidade
- A velocidade irá obviamente diminuir com o cansaço, mas o esforço terá de ser sempre máximo.

Exercício 1: Fartlek 5 min

- Durante 5 min, devem intercalar 15m em corrida lenta com 15m de corrida em intensidade máxima

Exercício de recuperação ativa com mecânica de lançamento

- Hold follow through (2min de recuperação ativa)

Exercício 2: 4 x 17 sprints de 15m

Exercícios de “recuperação ativa” com trabalho de “mecânica de lançamento”

- 3 finger shot drill (2min recuperação ativa)
- Dribble + “pick up to shot pocket” (2min recuperação ativa)
- Off hand Tempo release (2minde recuperação ativa)

Bloco de resistência muscular local + estabilidade de tronco

- Termina-se a sessão com algum trabalho de resistência muscular local seguida de algum trabalho de estabilidade de tronco.
- O objetivo do primeiro bloco, será causar stress metabólico no músculo, ou seja o atleta deve alcançar a sensação de “ficar com o músculo a queimar”.
- Não existe tempo de repouso entre sets do SuperSet de tricep e bicep

SuperSet Tricep + Bicep

- 3 x 15 Tricep kickback
- 3 x 15 Reverse bicep curl

3 x 10 Bolas medicinais

- Med Ball Circular Chop
- Med Ball Lift
- Med Ball Rotation