

## Aquecimento com Técnica

- Aquecimento dinâmico com elásticos

### Drible (1 x 1 min cada exercício)

- Drible em torno da cadeira
- Conta decrescente 10...9...8... - mudança pela frente
- Conta decrescente 10...9...8... - mudança pelas costas

### Cadeira (1 x 50s cada exercício)

- Trevo
- U-turn
- Rotação sobre próprio eixo + sprint 5m

### Fase de Transição para o bloco principal do treino

- Sprint progressivo (2 x 25m)

## Bloco de Tolerância ao Lactato (total 2175m)

- Número de sprints calculado para uma distância de 15m. Ajustar conforme a distância disponível, mas que não deverá ser inferior a 10m, nem superior a 20m.
  - Todos os Sprints devem ser realizados com Máxima Intensidade (MI). A velocidade irá obviamente diminuir com o cansaço, mas o esforço terá de ser sempre máximo.
  - Durante os sprints de MI,, devem parar completamente a cadeira a cada 15m, proceder à viragem para trás e retomar o sprint.
  - A recuperação Ativa (RA) deve ser feito em ritmo calmo e sem parar a cadeira. Alternar entre 15m deslocação de costas com 15m com deslocação de frente.
- 150m (10 x 15m com MI) + 225m (15 x 15m em RA)
  - 180m (12 x 15m com MI) + 195m (13 x 15m em RA)
  - 210m (14 x 15m com MI) + 165m (11 x 15m em RA)
  - 240m (16 x 15m com MI) + 135m (9 x 15m em RA)
  - 270m (18 x 15m com MI) + 105m (7 x 15m em RA)
  - 300m (20 x 15m com MI)

## Bloco de Força Geral (foco na cadeia posterior e estabilidade de tronco)

- Termina-se a sessão com algum trabalho reforço da cadeia posterior e controlo de tronco. O atleta deve terminar sempre com 2 repetições de reserva.
  - O repouso entre séries será sempre de 45s a 1min
- 2 x 15 Scarecrows
  - 4 x 12 Dumbbell row
  - 3 x 10 Bolas medicinais
    - Med Ball Circular Chop
    - Med Ball Lift
    - Med Ball Rotation