

Bloco de Aquecimento com reforço da Cadeia Posterior do Ombro e Técnica

Bloco de Reforço

- Aquecimento dinâmico com elásticos
- Scarecrows (1 x 10)

Fase de Transição para o bloco principal do treino

- Trevo (1 x 45s)
- Sprint progressivo (2 x 25m)

Bloco de Aceleração + Mudança de direção

- Foco nas primeiras três braçadas e nas mudanças de direção.
- Não deve haver acumulação de fadiga acumulada para que o trabalho da capacidade de aceleração não fique comprometido.

- **Point Stop & Go's 20m (hard stop every 5m)** (6 x 1 rep com 20s de descanso entre sets)
- **Pivot 180° & Go 10m (+- 3 pushes)** (6 x 1 rep com 15s de descanso entre sets)
- **Pro Shuttle** (3 x 1 rep com 20s de repouso entre sets (ambos os lados))
- **Jump Cut Drill** (3 x 1 rep com 20s de repouso entre sets (ambos os lados))

Bloco de Força

- O trabalho não deve ser levado à falha.
- O repouso entre séries será sempre de 45s a 1min

Exercícios

- 3 x 5 rep Levantar sozinho
- 3 x 12 rep DB Row
- 3 x 12 Dumbbell Military Press

SuperSet

- 2 x 12 rep Tricep kickback
- 2 x 12 rep Reverse Bicep Curl

Bloco de Potência aeróbia + controlo do tronco

- Queremos que o atleta melhore a sua capacidade para executar sprints máximos de forma prolongada no tempo e com tempos de recuperação reduzidos (esforço intermitente).
- Aceita-se obviamente que a velocidade diminua, mas a intensidade e a perceção de esforço terá sempre de ser máxima em cada sprint.
- Durante cada sprint o atleta deve parar completamente a cadeira a cada 15m, realizar Pivot 45 (esq e dir) + Viragem para trás e retornar o sprint.

Ladder com pivot e rotação (4 sets de Sprints de 15m)

- 1 x 15 sprints com 1min de repouso
- 1 x 12 sprints com 45s de repouso
- 1 x 9 sprints com 30s de repouso
- 1 x 6 sprints

2 x 10 Bolas medicinais

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