

SEMANA 1

DIA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
OBJECTIVO PRINCIPAL	FORÇA	RESISTENCIA	POTENCIA	FLEXIBILIDADE	AGILIDADE
# PLANO DE TREINO	PT F01	PT R01	PT P01	PT FL01	PT A01

SEMANA 2

DIA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
OBJECTIVO PRINCIPAL	RESISTENCIA	FORÇA	CORE	POTENCIA	FLEXIBILIDADE
# PLANO DE TREINO	PT R02	PT F02	PT C01	PT P02	PT FL02

SEMANA 3

DIA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
OBJECTIVO PRINCIPAL	FORÇA	FLEXIBILIDADE	FORÇA	AGILIDADE	POTENCIA
# PLANO DE TREINO	PT F03	PT FL03	PT F04	PT A02	PT P03

SEMANA 4

DIA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
OBJECTIVO PRINCIPAL	RESISTENCIA	CORE	POTENCIA	FORÇA	AGILIDADE
# PLANO DE TREINO	PT R03	PT C02	PT P04	PT F05	PT A03

COMO UTILIZAR ESTE PLANO MENSAL

O PLANO ESTA DESENHADO PARA O DESENVOLVIMENTO HARMONIOSO DAS CARACTERISTICAS BASE DO DESEMPENHO ATLETICO: FORÇA, POTENCIA, VELOCIDADE, AGILIDADE E FLEXIBILIDADE.

PARA CADA DIA DA SEMANA EXISTE UM PLANO ESPECIFICO, BASTA PROCURAR O PLANO INDICADO (POR EXEMPLO PT R03—PLANO DE TREINO RESISTENCIA 3) NA LISTAGEM DOS PLANOS DE TREINO.

E BOM TREINO