

Diário 2020

Diário 2020													
			Obj. mecrociclo	0	Vol. Semanal	3000mts	Vol. Cumprido	-	T. Semanal				
Data	04/03		Obj. do treino	Base 1			Data	06/03		Obj. do treino	Base 1		
Material			BR	Pr. Físico	0		Material			Pr. Físico			
Item	Serie	Nº	Mts	Exercícios		TOTAL	Item	Serie	Nº	Mts	Exercícios		TOTAL
1	2	1	200	Cr		400	1	1	1	400	100 cr		400
1	2	1	200	Mdy Edu		400	1	1	1	200	25 palmeateio / 50 edu / 25 nda		200
0	1	1		intervalo - 1 min		-	1	1	4	25	1x progressivo / 1 x velocidade		100
2	1	1	200	Cr + br + PM (50 A1 / 50 A3)		200	0	1	1		intervalo - 1 min		-
2	1	6	50	Cr + PP (cr 5x1) int 20		300	2	1	4	150	100 cr / 50 est A1 - int 30 (ritmo 3'50)		600
0	1	1		intervalo - 1 min		-	2	1	4	150	cr + pm - int 30 (ritmo 3'40)		600
3	1	6	100	mdy A1 (ritmo 2'30) int 30		600	2	1	4	150	cr + pp - int 30 (ritmo 3'25)		600
4	1	1	100	solto		100	0	1	1		intervalo - 1 min		-
						-	3	1	1	100	solto - livre		100
						-							-
						-							-
						-							-
						-							-
						-							-
						-							-
Feito		EB*		planejado		2.000	Feito		EB*		planejado		2.600