

TREINO FUNCIONAL – MÊS (24 de Janeiro a 01 de Março) Tempo extra-letivo 3.^a Feira (das 13h30 às 14h15 - 45 minutos)

JANEIRO / FEVEREIRO 2012	TREINO FUNCIONAL	Tempo (em minutos)	Data: ____/____/____			Data: ____/____/____			Data: ____/____/____			Data: ____/____/____			Data: ____/____/____			Data: ____/____/____			Data: ____/____/____		
	EXERCÍCIOS		1.º Treino N.º			2.º Treino N.º			3.º Treino N.º			4.º Treino N.º			5.º Treino N.º			6.º Treino N.º			7.º Treino N.º		
			Alice	Fábio	Jéssica	Alice	Fábio	Jéssica	Alice	Fábio	Jéssica	Alice	Fábio	Jéssica	Alice	Fábio	Jéssica	Alice	Fábio	Jéssica	Alice	Fábio	Jéssica
	1- Salto Pés Juntos "Cruz Horizontal"	1'																					
	2- Salto Pés Juntos "Triângulo"	1'																					
	3- Salto Pés Juntos "Cruz Vertical"	1'																					
	4- Percurso 1: - Salto a pés juntos - Corrida 1 - Corrida 2 - Corrida 3 - Fim Voltar ao início	2'																					
	5- Percurso 2: - Contornar "S" - Corrida em "8" - Corrida - Fim Voltar ao início	2'																					
	6- Saltos à Corda (normais)	2'																					

TREINO FUNCIONAL – MÊS (19 de Janeiro a 01 de Março)
Tempo extra-letivo 5.^a Feira (das 17h às 18h - 60 minutos)

JANEIRO / FEVEREIRO 2012	TREINO FUNCIONAL	Tempo (em minutos)	Data: ____/____/____			Data: ____/____/____			Data: ____/____/____			Data: ____/____/____			Data: ____/____/____			Data: ____/____/____			Data: ____/____/____		
	EXERCÍCIOS		1.º Treino N.º			2.º Treino N.º			3.º Treino N.º			4.º Treino N.º			5.º Treino N.º			6.º Treino N.º			7.º Treino N.º		
			Alice	Fábio	Jéssica	Alice	Fábio	Jéssica	Alice	Fábio	Jéssica	Alice	Fábio	Jéssica	Alice	Fábio	Jéssica	Alice	Fábio	Jéssica	Alice	Fábio	Jéssica
	1- Corrida em losângulo (por fora dos cones)	2'																					
	2- Contornar 4 cones em "S" (distância 1m cada)	2'																					
	3- Corrida e tocar em 4 cones em "Zig Zag"	2'																					
	4- Corrida em "Cruz" (tocar em cada cone e passar sempre pelo cone no meio)	2'																					
	5- Contornar em "S" + 2 corridas retas	2'																					
	6- Saltos a pés juntos de um lado para outro	1'																					
	7- Corrida + Salto a pés juntos + Corrida	2'																					
	8- 1 Volta Campo																						