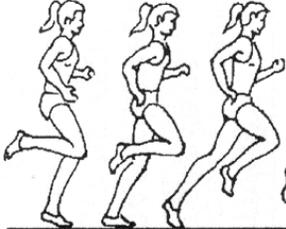


# CONCENTRAÇÃO DA ZONA NORTE 2005

## - Guimarães -

### MEIO-FUNDO

10 a 12 de Dezembro de 2004

	<b>6ª feira - 10 de Dezembro de 2004</b>	<b>Sábado - 11 de Dezembro de 2004</b>	<b>Domingo - 12 de Dezembro de 2004</b>
<b>10h00</b>		<b>Treino de Meio-Fundo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aquecimento específico (20' CCL)</li> <li>• Mobilidade Geral (15')</li> <li>• Rectas em Aceleração Progressiva (3 x 80m)</li> <li>• Treino Intervalado Extensivo (Médio/Longo)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>4 a 6 x 800 m R: 2' a 2'30"</li> <li>ou 4 a 5 x 1000 m R: 1'45" a 2"</li> </ul> </li> <li>• Retorno à Calma (10' CCL)</li> </ul>	<b>Treino Colectivo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aquecimento Geral (30' CCL)</li> <li>• Mobilidade Geral (10')</li> <li>• Exercícios Educativos de Estafetas</li> <li>• Trabalho de Força Geral (Circuitos)</li> </ul>
<b>13h00</b>		<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>
<b>14h00</b>		<b>Reunião Treinadores</b>	<b>Reunião Treinadores e Atletas</b>
<b>17h30</b>	<b>Treino Colectivo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aquecimento Geral (10' CCL)</li> <li>• Aquecimento com Bola Medicinal</li> <li>• Ex. Educativos de Multissaltos;</li> <li>• Acelerações em perseguição;</li> <li>• Corridas em Progressão</li> </ul>	<b>Treino de Meio-Fundo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aquecimento Geral (10' CCL)</li> <li>• Mobilidade Geral e Reforço Plantar (10')</li> <li>• Corrida Contínua Média (40 a 45')</li> <li>• Exercícios de Postura Corporal (15')</li> <li>• Rectas em Corrida Média (3 x 80m)</li> </ul>	
<b>20h30</b>	<b>Jantar</b>	<b>Jantar</b>	
<b>21h30</b>	<b>Reunião Treinadores e Atletas</b>	<b>Reunião Treinadores</b>	

O Responsável, Serafim Gadelho