

MODELO – PLANILHA DE TREINAMENTO FISICO – EQUIPES AMADORASNome: Atleta XPosição: Lateral DireitoIdade: 23 anosHistórico de lesões: Nenhuma**Microciclo de competição:**

• Semana 1:

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sext	Sábado	Domingo
Intensidade	Intensidade Média	Intensidade Alta	Intensidad e Baixa	Intensidade Alta	Intensidade Media	TREINO	Descanso

• Semana 2:

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Intensidade	Intensidade Baixa	Intensidade Media	Intensidade Alta	Intensidade Media	Descanso	PROVA	Descanso

Tabela de exercícios:

Intensidade	Alta	Media	Baixa
Exercício			
Alongamento livre	7 minutos	6 minutos	5 minutos
Corrida Leve	10 minutos	8 minutos	6 minutos
Corrida media	25 minutos	20 minutos	15 minutos
Corrida lateral	8 minutos	5 minutos	3 minutos
Corrida de costas	5 minutos	3 minutos	3 minutos
Sprints	6 minutos intercalados	4 minutos intercalados	-
Alongamento livre	7 minutos	6 minutos	5 minutos

Esta tabela é apenas um modelo projetado com os exercícios essenciais para um atleta de futebol, mas de acordo com cada um a tabela será modificado e assim adicionado novos exercícios e aumentando ou diminuindo o volume de cada um deles.