

Exercicio

Local:

Duração:

Data:

Recursos Materiais: Bolas

Operacionalização

Dividir grupo de trabalho em duas colunas, ficando uma numa linha de fundo e outra na linha de fundo contrária do lado oposto à outra coluna. Todos os elementos com bola. Um elemento de uma das colunas arranca em velocidade e finaliza nos 10 metros. Ao mesmo tempo que este finaliza arranca um elemento da outra coluna para finalizar na baliza contrária em velocidade, sendo que quem tematou realiza retorno defensivo, e assim sucessivamente.

Objectivos

Trabalhar resistência, em regime anaeróbio aláctico.

Componentes da Carga:

- * Intensidade: **Alta**
- * Frequencia: **2 séries de 4 rpt's**
- * Duração: **10" (parcial), 40" (total)**
- * Tempo de pausa entre rpt's: **60"**
- * Tempo de pausa entre séries: **3'**
- * Densidade: **1:6**
- * Volume: **+/- 15'**

