

Air Alert Advanced- Tabela de atividades



Meu objetivo é:

Altura: _____ Envergadura: _____

SEMANA 1	EXERCICIOS DEVEM SER FEITOS TODOS OS DIAS																	Altura Pulo Vertical	Altura Pulo Correndo
	DIA DO TREINO					Step Ups		Leap ups		Burnouts		Leap ups		Burnouts		Thurst UPS			
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Serie	Repetição	Serie	Repetição	Serie	Repetição	Serie	Repetição	Serie	Repetição	Serie	Repetição		
	sim	não	sim	não	sim	1	15	3	15	1	100	3	15	1	100	1	20		

repita 5 x

SEMANA 2	EXERCICIOS DEVEM SER FEITOS TODOS OS DIAS																	Altura Pulo Vertical	Altura Pulo Correndo
	DIA DO TREINO					Step Ups		Leap ups		Burnouts		Leap ups		Burnouts		Thurst UPS			
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Serie	Repetição	Serie	Repetição	Serie	Repetição	Serie	Repetição	Serie	Repetição	Serie	Repetição		
	sim	não	sim	não	sim	1	15	3	15	1	125	3	15	1	125	1	20		

repita 5 x

SEMANA 3	EXERCICIOS DEVEM SER FEITOS TODOS OS DIAS																	Altura Pulo Vertical	Altura Pulo Correndo
	DIA DO TREINO					Step Ups		Leap ups		Burnouts		Leap ups		Burnouts		Thurst UPS			
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Serie	Repetição	Serie	Repetição	Serie	Repetição	Serie	Repetição	Serie	Repetição	Serie	Repetição		
	sim	não	sim	não	sim	1	20	3	20	1	150	3	20	1	150	1	25		

repita 5 x

SEMANA 4	EXERCICIOS DEVEM SER FEITOS TODOS OS DIAS																	Altura Pulo Vertical	Altura Pulo Correndo
	DIA DO TREINO					Step Ups		Leap ups		Burnouts		Leap ups		Burnouts		Thurst UPS			
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Serie	Repetição	Serie	Repetição	Serie	Repetição	Serie	Repetição	Serie	Repetição	Serie	Repetição		
	sim	não	sim	não	sim	1	20	3	20	1	150	3	20	1	150	1	25		

repita 5 x

SEMANA 5	EXERCICIOS DEVEM SER FEITOS TODOS OS DIAS																	Altura Pulo Vertical	Altura Pulo Correndo
	DIA DO TREINO					Step Ups		Leap ups		Burnouts		Leap ups		Burnouts		Thurst UPS			
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Serie	Repetição	Serie	Repetição	Serie	Repetição	Serie	Repetição	Serie	Repetição	Serie	Repetição		
	sim	não	sim	não	sim	1	20	3	20	1	175	3	20	1	175	1	30		

repita 5 x

SEMANA 6	EXERCICIOS DEVEM SER FEITOS TODOS OS DIAS																	Altura Pulo Vertical	Altura Pulo Correndo
	DIA DO TREINO					Step Ups		Leap ups		Burnouts		Leap ups		Burnouts		Thurst UPS			
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Serie	Repetição	Serie	Repetição	Serie	Repetição	Serie	Repetição	Serie	Repetição	Serie	Repetição		
	sim	não	sim	não	sim	1	25	3	25	1	175	3	25	1	175	1	30		

repita 5 x

PQP- você conseguiu, terminou o air alert ADVANCED descanse suas pernas ou jogue um basquete sem muito esforço. No início da semana seguinte se pulo será o mais elevado! **Parabéns**

Agora vai achar um aro e manda uma enterrada com raiva! Não esquece de me seguir nas redes sociais **@jonistombini**. Se tiver alguma dúvida, vai no youtube no meu canal e veja meus videos, antes de me fazer pergunta besta!