



EQUIPE NACIONAL - Sub23

PESOS

DIA 1		DIA 2		DIA 3	
Agachamento	PSE 9	Levantamento terra	PSE 9	Agachamento + salto	PSE 9
6 x 3 rep	Intervalo 1'	6 x 3 rep	Intervalo 1'	3 séries - 3+8	Intervalo 2'
Agachamento	PSE 7	Levantamento terra	PSE 7	Barra fixa	PSE 10
3x 1-3 rep	Intervalo 1'30"	3x 1-3 rep	Intervalo 1'30"	3 x máximas	
Barra fixa	PSE 10	Remada curvada	PSE 6		
3 x máximas		3 x 3 rep	Intervalo 1'		
Salto vertical					
4x10	Intervalo 2'				



EQUIPE NACIONAL - Júnior

DIA 1		DIA 2		DIA 3	
Agachamento	PSE 9	Levantamento terra	PSE 9	Agachamento + salto	PSE 9
4 x 3	Intervalo 1'	4 x 3	Intervalo 1'	3 séries - 3+6	Intervalo 2'
Agachamento	PSE 7	Levantamento terra	PSE 7	Barra fixa	PSE 10
3x 1-3 rep	Intervalo 1'30"	3x 1-3 rep	Intervalo 1'30"	3 x máximas	
Barra fixa	PSE 10	Remada curvada	PSE 6		
3 x máximas		3 x 3 rep	Intervalo 1'		
Salto vertical					
3 x 10	Intervalo 2'				

