

PLIOMETRIA PARA CORREDORES DE FUNDO

TREINO A (SIMPLES)	TREINO B (COMBINAÇÕES SIMPLES)	TREINO C (COMBINAÇÕES COMPLEXAS)
<p>OPÇÃO 1 Saltos Verticais: 3 x 10</p> <p>OPÇÃO 2 Saltitos c/ pequeno afastamento lateral: 3 x 20</p> <p>OPÇÃO 3 Saltos horizontais alternados c/ elevação dos joelhos a 90°: 3 x 10</p>	<p>OPÇÃO 1 Saltos horizontais alternados c/ elevação dos joelhos a 90° + aceleração: 3 x 10 (saltos) + 50m (aceleração)</p> <p>OPÇÃO 2 Saltitos c/ pequeno afastamento antero-posterior + aceleração: 3 x 10 (saltitos) + 50m (aceleração)</p>	<p>OPÇÃO 1 Saltos verticais (10) + aceleração (50m) + saltitos alternados com pequeno afastamento antero-posterior (20) + aceleração (50m): 3 séries</p> <p>OPÇÃO 2 Saltos horizontais (10) + aceleração (50m) + saltos horizontais (10) + aceleração (50m): 3 séries</p>

Observações: os exercícios devem ser realizados após um aquecimento e em terreno macio. Os saltos verticais (Simples) podem ser realizados livremente ou sobre barreiras. Entre cada série fazer uma pausa de 2 minutos. Os corredores devem sempre partir do treino simples para as combinações (simples e complexa) e realizando uma única opção em cada treino. Não exceder o número de repetições e séries propostas!