

PLANO DE TREINO

“FICA EM FORMA NAS FÉRIAS!”

O programa de treino “Fica em Forma” é um programa de 2 semanas desenvolvido para te ajudar a preparar o teu teste de aptidão física para o próximo período letivo.

NOME: João	APELIDO: Oliveira	IDADE: 15 anos
-------------------	--------------------------	-----------------------

PESO: 84,6 Kg	ALTURA: 1,83	OBJETIVO: Resistência e Força
----------------------	---------------------	--------------------------------------

AQUECIMENTO: No início da sessão de treino faz **2 séries** de **5 exercícios** de aquecimento. Primeiro movimenta-te lentamente, aumentando gradualmente a velocidade.

1.ª Série: 16x (cada lado) 16x (cada lado) 16x (cada perna) 24x (frente e para trás) 24x (saltos)



Flexão lateral



Rotação do tronco



Elevação do joelho



Círculos de braços



Saltos com afastamento de braços e pernas

2.ª Série: 32x (cada lado) 32x (cada lado) 32x (cada perna) 24x (frente e para trás) 32x (saltos)

PROGRAMA DE TREINO INDIVIDUAL: Exercícios de acordo com as tuas necessidades! O que necessitas melhorar para os próximos testes de condição física!

	DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
1.ª SEMANA	CA: 2x16 EB: 2x8	EF: 1x16 CV: 1x16	CA: 2x16 EB: 2x8	 Marcha rápida 15min	EF: 1x16 CV: 1x16	CA: 2x16 EB: 3x8	 Marcha rápida 15min
	SIM/NÃO	SIM/NÃO	SIM/NÃO	SIM/NÃO	SIM/NÃO	SIM/NÃO	SIM/NÃO
2.ª SEMANA	EF: 2x16 CV: 2x16	 Marcha rápida 15min	CA: 3x16 EB: 4x8	EF: 2x16 CV: 2x16	 Marcha rápida 15min	CA: 4x16 EB: 4x8	EF: 2x16 CV: 2x16
	SIM/NÃO	SIM/NÃO	SIM/NÃO	SIM/NÃO	SIM/NÃO	SIM/NÃO	SIM/NÃO

LEGENDA:

CA: Crunch Abdominal **EF:** Extensão/Flexão de MI **EB:** Extensões Braços **SV:** Saltos verticais



Crunch abdominal



Extensões de braços



Extensões de braços



PLANO DE TREINO

“FICA EM FORMA NAS FÉRIAS!”

ALONGAMENTOS: Manter a posição durante **20 segundos** no ponto máxima e não faças insistências.

Exercícios para cada parte do corpo:



Alongamento da coxa



Sentado na parede



Alongamento do gêmeo



Alongamento do ombro



Alongamento do braço



Alongamento da coxa sentado



Alongamento da coxa deitado



Extensões do tronco

OS PEQUENOS GANHOS DO DIA-A-DIA...

SÃO GRANDES GANHOS NO FINAL DE UM ANO... !!!

REGRAS DE TREINO: Para cumprires com êxito o programa.

- 1- Tenta manter um ritmo de exercício regular, evitando que situações do dia-a-dia interrompam a tua rotina saudável.
- 2- Bebe água antes, durante e após cada treino.
- 3- Faz sempre o aquecimento no início e o alongamento no final.
- 4- Utiliza ténis apropriados para a proteção dos teus pés e coluna vertebral.
- 5- Não deixes de realizar os exercícios!

No final das férias vou avaliar novamente a tua capacidade física! E a tua nota prática vai depender deste teu empenho! **BOM TREINO!!!**

SINCERIDADE é o melhor guia para tu **assinares** este plano de treino no **FINAL DAS FÉRIAS!**

CUMPRI COM ÊXITO ESTE PROGRAMA DE TREINO:

Assinatura: _____