

## 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.

|                   |                       |                       |
|-------------------|-----------------------|-----------------------|
| <b>NOME:</b> Rute | <b>APELIDO:</b> Ramos | <b>IDADE:</b> 15 anos |
|-------------------|-----------------------|-----------------------|

|                     |                     |                             |
|---------------------|---------------------|-----------------------------|
| <b>PESO:</b> 55,9Kg | <b>ALTURA:</b> 1,63 | <b>OBJETIVO:</b> Manutenção |
|---------------------|---------------------|-----------------------------|

**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               |
|-------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| <b>1.ª SEMANA</b> | SA: 2x16´<br>L: 2x16 | AB: 2x16<br>SV: 2x16 | SA: 2x16´<br>L: 2x16 | AB: 2x16<br>SV: 2x16 | SA: 2x16´<br>L: 2x16 | AB: 2x16<br>SV: 2x16 | SA: 2x16´<br>L: 2x16 |
|                   | SIM/NÃO              | SIM/NÃO              | SIM/NÃO              | SIM/NÃO              | SIM/NÃO              | SIM/NÃO              | SIM/NÃO              |
| <b>2.ª SEMANA</b> | AB: 2x16<br>SV: 2x16 | SA: 2x16´<br>L: 2x16 | AB: 2x16<br>SV: 2x16 | SA: 2x16´<br>L: 2x16 | AB: 2x16<br>SV: 2x16 | SA: 2x16´<br>L: 2x16 | AB: 2x16<br>SV: 2x16 |
|                   | SIM/NÃO              | SIM/NÃO              | SIM/NÃO              | SIM/NÃO              | SIM/NÃO              | SIM/NÃO              | SIM/NÃO              |

**LEGENDA:**

**SA:** Senta e Alcança



**AB:** Abdominais



**L:** Lunges



Lunges

**SV:** Saltos verticais



## 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: \_\_\_\_\_