









PLANO DE TREINO FUNCIONAL “ CUIDA DO TEU CORPO”!

O fundamental é ser mais **ATIVO TODOS OS DIAS DA SEMANA** e os resultados começam a aparecer! Estabelecer metas e anotar os resultados são o primeiro passo deste objetivo!

| | | |
|-------------------------|----------------------|-----------------------|
| NOME: Pedro | ALTURA: 1,66 | IDADE: 13 anos |
| APELIDO: Almeida | PESO: 73,2 Kg | |

Inicia este programa de exercício com a seguinte etapa:

- 1) Escolhe uma **música de que gostes** e que seja ritmada;
- 2) **Entre cada exercício terás 30 segundos para recuperar;**
- 3) Realiza estes exercícios de 1 ao 8 (**2x/dia**).

| EXERCÍCIOS / 2X ao DIA | | TEMPO/ REPETIÇÕES | MATERIAL |
|------------------------|---|--|----------------------|
| 1 |  Crunch abdominal | Abdominal | 15x |
| 2 |  Elevação do joelho | Elevação do joelho alternada com saltos | 15x (cada lado) |
| 3 |  Saltos com afastamento de braços e pernas | Saltos com afastamento de braços e pernas | 24x |
| 4 |  Agachamento com carga e com salto | Agachamento com carga e com salto | 24x Pesos |
| 5 |  Step'up sobre caixa (ou degrau) com carga | Step'up sobre caixa (ou degrau) com carga | 24x Pesos e Caixa |
| 6 |  Extensões de braços | Extensões de braços | 15x |
| 7 |  Posição de cócoras e saltos com elevação de braços | Posição de cócoras e saltos com elevação de braços | 15x |
| 8 |  Saltos à corda a pés juntos | Saltos à corda a pés juntos | 10 min Cordas |




PROGRAMA DE TREINO:

- 1- Respeita os teus limites.
- 2- Mantém sempre a postura correta (coluna ereta).
- 3- Faz intervalos de 1 minuto para cada exercício.
- 4- Se sentires cansaço entre as repetições do exercício, descansa e retoma o movimento.
- 5- Se existirem dores insuportáveis, parar imediatamente.
- 6- Utiliza ténis apropriados para a proteção dos teus pés e coluna vertebral.
- 7- Não deixes de realizar os exercícios!

| | DOMINGO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO |
|----------------|---------|---|-------|---|--------|---|--------|
| DIAS DA SEMANA | |  Marcha rápida 15min | |  Marcha rápida 15min | |  Marcha rápida 15min | |
| | | 2x | | 2x | | 2x | |

OS PEQUENOS GANHOS DO DIA-A-DIA... SÃO GRANDES GANHOS NO FINAL DE UM ANO... !!!

| Janeiro | | | | | | |
|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| SEG | TER | QUA | QUI | SEX | SAB | DOM |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| Fevereiro | | | | | | |
| SEG | TER | QUA | QUI | SEX | SAB | DOM |
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

| Smile 😊 | Código ❤️ |
|---|---|
|  | Sorriso Cumprido o treino diário. |
|  | Inseguro Cumprido apenas metade do treino diário. |
|  | Triste Não cumprido o treino diário. |

BOM TREINO!!