









## 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!

<b>NOME:</b> Pedro	<b>ALTURA:</b> 1,66	<b>IDADE:</b> 13 anos
<b>APELIDO:</b> Almeida	<b>PESO:</b> 73,2 Kg	

Inicia este programa de exercício com a seguinte etapa:

- 1) Escolhe uma **música de que gastes** 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	24x Pesos
5		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	15x
8		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 ♡
	<b>Sorriso</b> Cumprido o treino diário.
	<b>Inseguro</b> Cumprido apenas metade do treino diário.
	<b>Triste</b> Não cumprido o treino diário.

**BOM TREINO!!**