

# TREINO PARA FAZER EM CASA

## AQUECIMENTO - 3 SÉRIES

### 20 segundos Skipping Alto

- Elevar joelho ao nível da anca com um pé sempre em contacto com o solo;
- Intensidade baixa.



### 10 x Squat

- Apoiar pés à largura dos ombros;
- Fletir pernas, descendo a cintura como se fosse sentar;
- Evitar passar os joelhos para a frente da ponta dos pés.



### 12 segundos Nadegueiro

- Alternar subida do calcanhar para o rabo simulando corrida;
- Intensidade média baixa.



# **FASE FUNDAMENTAL - 3 SÉRIES**

- 3 séries compostas por 3 exercícios e 3 repetições;
- na 1ª série, cada um dos três exercícios terá 20 segundos;
- a 2ª série dura 30 segundos;
- a 3ª série dura 40 segundos;
- Não há descanso entre repetições;
- Descanso de 30 segundos entre séries.

## **Ex. 1 mountain climbers**

- Em prancha levar o joelho ao peito
- Manter o ombro por cima da mão
- Não subir a cintura
- Se esta em forma fazê-lo como se fosse um sprint
- Se esta numa fase inicial ou tem lesões nas articulações manter sempre um pé em contacto com o solo



## **Ex.2 Jacks em Prancha**

- Em prancha afasta e junta pernas o mais rápido possível
- Se houver lesão a nível articular retirar impacto
- Para isso manter um pé sempre em contacto com o solo
- Afastando 1 pé de cada vez, o mesmo para juntar



## **Ex.3 Prancha**

- Apoiar cotovelos no chão de baixo dos ombros, manter cintura ao nível do tronco;
- Se não estiver em forma apoie joelhos em vez dos pés.

