

CAEdaBarra  
**PERSONAL TRAINER** das actividades.

Programa de Treino para 5 semanas

**Programa Inclui**

. **Aquecimento**

. **Exercícios**

- Braços
- Pernas
- Lombares
- Abdominais
- Relaxação

Nota:

Evitar as apneias durante os exercícios

Nos intervalos, respirar profundamente e descontraír as zonas trabalhadas.

O número da esquerda indica o exercício, o da direita indica o número de repetições ou distância a percorrer. ex. **1.1 10** = do exercício indicado em **1.1**. fazer **10** repetições.

**AQUECIMENTO**

3 Minutos de corrida ligeira ou 80 saltos à corda ou, com as crianças, jogo de futebol ou jogo de raquetes.

Em pé, braços estendidos e pendentes. Rotação de braços passando-os junto das orelhas.

Em pé, braços estendidos e pendentes. Flexão lateral do tronco.

Em pé, tronco inclinado em frente, braços em elevação lateral. Rotação do tronco, tocando com a mão direita no pé esquerdo e, em seguida, com a mão esquerda no pé direito.

Em pé, mãos na bacia. Rotação da bacia, nos sentidos horário e anti-horário.

Em pé, pernas ligeiramente afastadas, mãos nos joelhos. Flexão e extensão das pernas, sem tirar os calcanhares do solo.

Em pé, pernas afastadas e pés fixos. Sentar sobre uma perna, deixando a outra estendida.

Sentado, pernas afastadas. Tocar, alternadamente, com a testa num e noutra joelho.

Deitado dorsal, pernas flectidas. Elevação e abaixamento da bacia.

## 1. BRAÇOS

- 1.1 Braços estendidos e em elevação anterior. cruzar e descruzar os braços, ao mesmo tempo que eles vão subindo e descendo.
- 1.2 O mesmo que 1.1 mas com uma pedra (peso) em cada mão.
- 1.3 Braços estendidos e em elevação anterior, mãos em apoio numa parede. Flexão e extensão dos braços.
- 1.4 Deitado facial, mãos em apoio no solo e colocadas debaixo dos ombros. Flexão e extensão dos braços.
- 1.5 O mesmo que 1.4 mas com os joelhos, em vez dos pés, em apoio no solo.
- 1.6 O mesmo que 1.4 mas a cabeça descreve círculos inscritos no plano sagital.
- 1.7 O mesmo que 1.6 mas com os joelhos, em vez dos pés, em apoio no solo.
- 1.8 Deitado facial, mãos em apoio no solo, sobrepostas e colocadas debaixo do peito. Flexão e extensão dos braços.
- 1.9 O mesmo que 1.8 mas com os joelhos, em vez dos pés, em apoio no solo.
- 1.10 Deitado dorsal, braços estendidos na vertical, com uma pedra em cada mão. Mantendo os braços estendidos, afastá-los até as mãos chegarem ao solo. Voltar a elevá-las.
- 1.11 Fazer movimentação de boxe com uma pedra em cada mão.
- 1.12 Socar qualquer superfície macia (almofada, bola ...)

## 2. PERNAS

- 2.1 Salto ao eixo
- 2.2 Salto à corda
  - 2.2.1 Pés juntos
  - 2.2.2 Pé coxinho
  - 2.2.3 Alternância de pés
- 2.3 Andar em grande flexão de pernas
- 2.4 Correr, elevando os joelhos o mais alto possível.
- 2.5 Correr, batendo com calcanhares no rabo.
- 2.6 Correr, lançando os pés para a frente e mantendo as pernas estendidas.
- 2.7 Em grande flexão de pernas. Deslocar-se através de pequenos saltos.
- 2.8 Em pé, saltar, puxando os dois joelhos ao peito.

### 3. LOMBARES

- 3.1 Deitado facial, braços estendidos ao lado da cabeça. Elevar um pouco o tronco, mantendo essa posição, elevar e baixar alternadamente os braços.
- 3.2 Deitado facial, mãos debaixo do queixo. Elevar um pouco as pernas, mantendo essa posição, elevá-las e baixá-las alternadamente (batimento de crawl).
- 3.3 Deitado facial, mãos na nuca, pés fixos por objecto ou pessoa. Elevar e baixar o tronco.
- 3.4 Deitado facial, mãos agarrando objecto ou pessoa, mantendo o tronco fixo. Elevar e baixar as pernas unidas.
- 3.5 Deitado facial, mãos no queixo ou na nuca ou ao lado e paralelas ao tronco ou ao lado e perpendiculares ao tronco (como agradecer!) elevar alternadamente o tronco e as pernas, aproveitando para baloiçar.

### 4. ABDOMINAIS

- 4.1 Deitado dorsal, mãos colocadas debaixo das coxas, cabeça elevada olhando a bacia, movimento de bicicleta com as pernas.
- 4.2 Posição inicial como em 4.1 elevar e baixar alternadamente as pernas estendidas (tesouras verticais).
- 4.3 Posição inicial como em 4.1 cruzar e descruzar pernas estendidas, (tesouras horizontais).
- 4.4 Posição inicial como em 4.1 flexão e extensão das pernas unidas, fazendo os pés descrever círculos inscritos no plano sagital.
- 4.5 Deitado dorsal, braços estendidos ao lado da cabeça e paralelos ao tronco. Sentar, flectir as pernas e abraçar os joelhos, voltar a deitar.
- 4.6 Deitado dorsal, braços cruzados junto ao peito, pernas flectidas e pés presos nalgum objecto ou em alguém, elevar e baixar o tronco, tendo o cuidado de não deitar nem sentar completamente.
- 4.7 Tudo como em 4.6, mas os pés mantêm-se no solo, sem qualquer auxílio exterior.

## 5. RELAXAÇÃO

- 5.1 Sentado, pernas cruzadas, ombros relaxados, diversos movimentos, lentos, com a cabeça.
- 5.2 Posição inicial como em 5.1 flexão do tronco à frente, expirando, e aproximando a cabeça do solo, elevação do tronco, com inspiração, respiração e movimentos lentos.
- 5.3 Deitado dorsal, braços perpendiculares ao tronco e em apoio no solo, pernas flectidas e pés em apoio no solo, mantendo a posição descrita, deixar cair lentamente os joelhos (unidos) à esquerda e à direita.
- 5.4 Deitado dorsal fazendo o menor esforço possível, rebolar para um e outro lado.
- 5.5 Deitado dorsal, lentamente elevar um braço, abaná-lo e deixá-lo cair pesadamente; idem com o outro braço e com cada uma das pernas.

“Que tenhas tanto ânimo à chegada como tiveste à partida ... ”

Mário Rogério

## Programa de Treino - quadro síntese

Aquecimento (10 repetições por exercício)

Correr 2 minutos ou 50 saltos à corda, antes de cada "série" (conjunto de abdominais, lombares, pernas, braços)

Exercício	nº Repetições
-----------	---------------

### Abdominais

4.1	20	4.1	20	4.4	10	4.2	20	4.4	15
4.3	20	4.2	20	4.5	15	4.3	20	4.6	15
4.6	15	4.3	20	4.7	10	4.5	20	4.7	10

### lombares

3.3	10	3.1	20	3.3	15	3.1	30	3.3	20
3.4	10	3.2	20	3.4	15	3.2	30	3.4	20
3.3	20	3.3	15	3.5	10	3.5	10	3.5	15

### Pernas

2.2.1	20	2.1	10	2.6	30	2.1	10	2.6	40
2.3	10M	2.2.3	50	2.7	10M	2.2.3	60	2.7	10M
2.4	30	2.5	40	2.2.2	10+10	2.4	40	2.8	10

### Braços

1.1	10	1.10	10	1.2	10	1.1	15	1.11	50
1.3	20	1.11	40	1.4	15	1.7	10	1.8	6
1.5	20	1.12	20	1.9	10	1.3	20	1.6	8

### Relaxação

5.1	5.3	5.5	5.1	5.3
5.2	5.4	5.4	5.4	5.5

### Carga total

1ª semana	2ª semana	3ª semana	4ª semana	5ª semana
+	-	+	-	+

## 1ª Semana

Aquecimento (10 repetições por exercício)

Correr 2 minutos ou 50 saltos à corda

Abdominais	4.1	20
Lombares	3.3	10
Pernas	2.2.1	20
Braços	1.1	10

Correr 2 minutos ou 50 saltos à corda

Abdominais	4.3	20
Lombares	3.4	10
Pernas	2.3	10 METROS
Braços	1.3	20

Correr 2 minutos ou 50 saltos à corda

Abdominais	4.6	15
Lombares	3.3	20
Pernas	2.4	30
Braços	1.5	20
Relaxação	5.1	5.2

## 2ª Semana

Aquecimento (10 repetições por exercício)

Correr 2 minutos ou 50 saltos à corda

Abdominais	4.1	20
Lombares	3.1	20
Pernas	2.1	10
Braços	1.10	10

Correr 2 minutos ou 50 saltos à corda

Abdominais	4.2	20
Lombares	3.2	20
Pernas	2.2.3	50
Braços	1.11	40

Correr 2 minutos ou 50 saltos à corda

Abdominais	4.3	20
Lombares	3.3	15
Pernas	2.5	40
Braços	1.12	20
Relaxação	5.3	5.4

### 3ª Semana

Aquecimento (10 repetições por exercício)

Correr 2 minutos ou 50 saltos à corda

Abdominais	4.4	10
Lombares	3.3	15
Pernas	2.6	30
Braços	1.2	10

Correr 2 minutos ou 50 saltos à corda

Abdominais	4.5	15
Lombares	3.4	15
Pernas	2.7	10 METROS
Braços	1.4	15

Correr 2 minutos ou 50 saltos à corda

Abdominais	4.7	10
Lombares	3.5	10
Pernas	2.2.2	10+10
Braços	1.9	10
Relaxação	5.5	5.4

### 4ª Semana

Aquecimento (10 repetições por exercício)

Correr 2 minutos ou 50 saltos à corda

Abdominais	4.2	20
Lombares	3.1	30
Pernas	2.1	10
Braços	1.1	15

Correr 2 minutos ou 50 saltos à corda

Abdominais	4.3	20
Lombares	3.2	30
Pernas	2.2.3	60
Braços	1.7	10

Correr 2 minutos ou 50 saltos à corda

Abdominais	4.5	20
Lombares	3.5	10
Pernas	2.4	40
Braços	1.3	20
Relaxação	5.1	5.4

## 5ª Semana

Aquecimento (10 repetições por exercício)

Correr 2 minutos ou 50 saltos à corda

Abdominais	4.4	15
Lombares	3.3	20
Pernas	2.6	40
Braços	1.11	50

Correr 2 minutos ou 50 saltos à corda

Abdominais	4.6	15
Lombares	3.4	20
Pernas	2.7	10 METROS
Braços	1.8	6

Correr 2 minutos ou 50 saltos à corda

Abdominais	4.7	10
Lombares	3.5	15
Pernas	2.8	10
Braços	1.6	8
Relaxação	5.3	5.5