
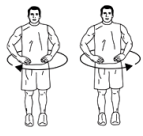
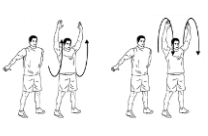











Personal Training na Educação Física

MODELO 10	Plano de Treino Experimental para alunos — proposta do professor...			
Nome	MULHER MARAVILHA			
Nº	32	Turma	10 CTZ	Grupo Nº 10
Nome - Elementos do Grupo	BATGIRL	CATWOMEN	SUPER MULHER	
Objetivos	MAFG		Método de treino	CALISTÊNICO
Valores	RESPEITO		RESPONSABILIDADE	
Data de Início	-----	Data de Conclusão		-----
				Período: 1º <input checked="" type="checkbox"/> ; 2º <input type="checkbox"/> ; 3º <input type="checkbox"/>





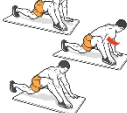

EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

1	2	3	4	5	6	7
						
Hops no mesmo sítio 30 Reps	Rotação da Anca 30 Reps	Circundação dos braços à frente e atrás 20 * 2 Reps	Rotação do tronco à dtª e Esqª 20 * 2 Reps	Movimento alternado de rotação da coxa 20 * 2 Reps	Saltar à corda 100 Reps	Tronco fletido à frente, rotação alternada ao pé dtª e esqª 20 * 2 Reps

TREINO EM CIRCUITO

	Designação	Contração Muscular	Massa Muscular Solicitada	Nº Articulações envolvidas	Cadeia Cinética	Duração da Carga	Nº Repetições	Carga Resistência	Duração do Repouso	IMAGEM
1	Afundos com salto	Pliométrico	GERAL	Poliarticular	Aberta		40 Reps.	Peso Corporal	0 Sem Intervalo	
2	Murros	Isotónico	REGIONAL	Poliarticular	Aberta		40 Reps.	Peso Corporal	0 Sem Intervalo	
3	Skiping Frente alto	Pliométrico	GERAL	Poliarticular	Aberta		40 Reps.	Peso Corporal	0 Sem Intervalo	
4	Agachamento e pontapés frontais	Isotónico	REGIONAL	Poliarticular	Aberta		40 Reps.	Peso Corporal	0 Sem Intervalo	
5	Prancha com elevação alternada das pernas.	Isométrico e isotónico	REGIONAL	Poliarticular	Aberta Fechada		40 Reps.	Peso Corporal	0 Sem Intervalo	
6	Trepador com flexão do joelho à coxa alternado	Isotónico	REGIONAL	Poliarticular	Aberta Fechada		40 Reps.	Peso Corporal	0 Sem Intervalo	
7	Abdominais com soco na fase final alternados	Isotónico	REGIONAL	Poliarticular	Aberta		40 Reps.	Peso Corporal	3 min. e recomeça o circuito do princípio	
8										

FLEXIBILIDADE – ALONGAMENTOS – MOBILIDADE ARTICULAR

1	2	3	4	5	6
					
Alongamento do tríspite Inclina o tronco lateralmente e alonga o grande dorsal	Descompressão da coluna vertebral Alongamento dos músculos paravertebrais	Alongamentos dos gêmeos	Alongamentos dos quadricítes	Alongamentos dos músculos posteriores da coxa	Alongamento de toda a cadeia cinética muscular posterior
2*1 minuto cada lado	2*1 minuto cada lado	2* 1 minuto cada perna	2*1 minuto cada perna	2*1 minuto cada perna	2*1 minuto