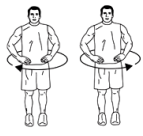


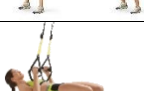
Personal Training na Educação Física

MODELO 11	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	TRX
Valores	RESPEITO		RESPONSABILIDADE	
Data de Início	-----	Data de Conclusão		-----
				Período: 1º ☒ ; 2º ☐ ; 3º ☐

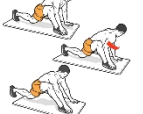
EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

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	TRX Montanhista - Trepador	Isotónica	GERAL	Poliarticular	Aberta		20 Reps.	Aberta	0 Sem Repouso	
2	TRX Puxada Dorsal	Isotónica	REGIONAL	Poliarticular	Aberta		40 Reps	Aberta	0 Sem Repouso	
3	TRX Afundo a 1 perna	Isotónica	REGIONAL	Poliarticular	Aberta		2 * 10 Reps	Aberta	0 Sem Repouso	
4	TRX Extensões de braços	Isotónica	REGIONAL	Poliarticular	Aberta		30 Reps	Aberta	0 Sem Repouso	
5	TRX Elevação da bacia	Isotónica	REGIONAL	Poliarticular	Aberta		20 Reps.	Aberta	0 Sem Repouso	
6	TRX Queda (Grande dorsal)	Isotónica	REGIONAL	Poliarticular	Aberta		20 Reps	Aberta	0 Sem Repouso	
7	TRX Agachamento	Isotónica	REGIONAL	Poliarticular	Aberta		30 Reps.	Aberta	0 Sem Repouso	
8	TRX Puxada dorsal	Isotónica	REGIONAL	Poliarticular	Aberta		20 Reps.	Aberta	0 Sem Repouso	

FLEXIBILIDADE – ALONGAMENTOS – MOBILIDADE ARTICULAR

1	2	3	4	5	6
					
Alongamento do tríceps Inclina o tronco lateralmente e alonga o grande dorsal	Descompressão da coluna vertebral Alongamento dos músculos paravertebrais	Alongamentos dos gêmeos	Alongamentos dos quadríceps	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