














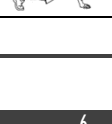
Personal Training na Educação Física

MODELO 4	Plano de Treino Experimental para alunos — proposta do professor...				
Nome	HOMEM ELÁSTICO				
Nº	32	Turma	10 CTZ	Grupo Nº	10
Nome - Elementos do Grupo	MULHER INVISÍVEL		TOCHA HUMANA	COISA	
Objetivos	MAFG			Método de treino	CALISTÊNICO CROSSFIT (Alguns pesos)
Valores	RESPEITO		RESPONSABILIDADE		PERSEVERANÇA
Data de Início			Data de Conclusão	-----	Período: 1º☒; 2º☐; 3º☐





EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

1	2	3	4	5	6	7
						
Saltar à corda	Rotação alternada do tronco à perna direita e esquerda	Circundação dos braços à frente e atrás alternadamente em deslocação à frente durante um percurso de 40 metros	Corrida contínua 40 metros com salto e elevação do joelho	Flexão e extensão dos joelhos 20 repetições	Corrida com elevação progressiva dos joelhos – rápida (80 metros)	Rotação da cintura pélvica 20 repetições

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	Agachamentos	Isotónico	REGIONAL	Poliarticular	Fechada		40 Repetições	Peso Corporal	0 Sem Repouso	
2	Trepador de Montanha	Isotónico	REGIONAL	Poliarticular	Aberta		40 Repetições	Peso Corporal	0 Sem Repouso	
3	Em prancha tocar no ombro com a mão alternadamente	Isotónico	REGIONAL	Poliarticular	Aberta		40 Repetições	Peso Corporal	0 Sem Repouso	
4	Prancha com flexão do tronco	Isotónico	GERAL	Poliarticular	Fechada/ Aberta		40 Repetições	Peso Corporal	0 Sem Repouso	
5	Corrida/Skipping no mesmo lugar	Pliométrico	GERAL	Poliarticular	Aberta		60 Repetições	Peso Corporal	0 Sem Repouso	
6	Abdominal em rotação com bola medicinal de 1, 2 ou 3 Kg	Isotónico	REGIONAL	Poliarticular	Fechada / Aberta		40 Repetições	Bola Medicinal de 1, 2 ou 3 Kg	0 Sem Repouso	
7	Extensão de braços com perna elevada em alternância	Isotónico	GERAL	Poliarticular	Aberta / Fechada		40 Repetições	Peso Corporal	3 min. e recomeça o circuito do princípio	
8										

FLEXIBILIDADE – ALONGAMENTOS – MOBILIDADE ARTICULAR

1	2	3	4	5	6
					
Alongamento do trícipite	Descompressão da coluna vertebral	Alongamentos dos músculos posteriores da coxa	Alongamentos dos músculos posteriores da coxa	Alongamentos dos músculos rotadores do tronco	Alongamento de toda a cadeia cinética muscular posterior
Inclina o tronco lateralmente e alonga o grande dorsal	Alongamento dos músculos paravertebrais		Alongamento dos adutores		