
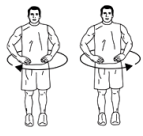
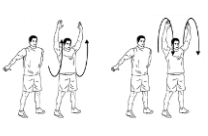






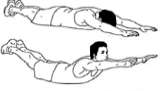


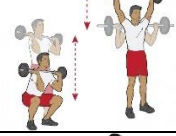



Personal Training na Educação Física

MODELO 8	Plano de Treino Experimental para alunos – proposta do professor...				
Nome	ASTERIX				
Nº	32	Turma	10 CTZ	Grupo Nº	10
Nome - Elementos do Grupo	OBELIX		ASSOURANCEOURIX	AGECANONIX	IDEIAFIX
Objetivos	MAFG			Método de treino	CROSSFIT
Valores	RESPEITO		RESPONSABILIDADE		PERSEVERANÇA
Data de Início	-----		Data de Conclusão	-----	Período: 1º <input checked="" type="checkbox"/> ; 2º <input type="checkbox"/> ; 3º <input type="checkbox"/>





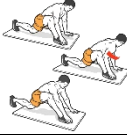

EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

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 – Realizar o circuito 10 vezes

	Designação	Contração Muscular	Massa Muscular Solicitada	Nº Articulações envolvidas	Cadeia Cinética	Duração da Carga	Nº Repetições	Carga Resistência	Duração do Repouso	IMAGEM
1	Super Homen	Isotónica	LOCAL REGIONAL	Poliarticular	Aberta		20 Reps	Peso Corporal	0 Sem Repouso	
2	Passo de gigante com elevação da bola medicinal	Isotónica	GERAL	Poliarticular	Aberta		40 Reps	Bola Medicinal 3 ou 5 Kg	0 Sem Repouso	
3	Afundos com halter nas mãos	Isotónica	REGIONAL	Poliarticular	Aberta		40 Reps	Halteres de 2, 3, 4, 5 ou 6 Kg	0 Sem Repouso	
4	Elevação da barra acima dos ombros	Isotónica	GERAL	Poliarticular	Fechada		40 Reps	Barra de 8 Kg	0 Sem Repouso	
5	Remada dorsal com halter	Isotónica	REGIONAL	Poliarticular	Aberta		40 Reps	Halteres de 2, 3, 4, 5 ou 6 Kg	0 Sem Repouso	
6	Burpees com halter sem salto no final	Isotónica	GERAL	Poliarticular	Aberta Fechada		40 Reps	Halteres de 2, 3, 4, 5 ou 6 Kg	0 Sem Repouso	
7	Trepar a montanha com pés na parede até à posição facial invertida.	Isotónica	GERAL	Poliarticular	Aberta		15 Reps	Peso Corporal	3 min. e recomeça o circuito do princípio	
8										

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