



Plano de Treino para Férias da Páscoa

Para melhorares o teu rendimento desportivo, é muito importante trabalhares as capacidades físicas de força e resistência. Nestas férias junta-te com as tuas colegas de equipa e faz algum exercício físico que está aqui indicado e verás diferenças nos próximos treinos. Bons treinos!





Planificação das sessões de treino






Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Dia 18 – Res. 15 min.	Dia 19 – For.	Dia 20 – Res. 15 min.	Dia 21 – For.	Dia 22 – Res. 20 min.	Dia 23 - For	Dia 24 Descanso
Dia 25 - Res. 20 min.	Dia 26 – For.	Dia 27- Res. 20 min.	Dia 28 – For.	Dia 29 – Res 25 min.	Dia 30 – For.	Dia 31 Descanso
Dia 1- Res. 25 min.						

Treino de Resistência (Res.):

Aquecimento	5 minutos – Mobilização articular
Corrida continua (sem paragens)	Tempo consoante o dia do treino (ver tabela)
Abdominais	20 repetições
Extensões de braços	5 repetições
Alongamentos	5 minutos

Treino de Força (For.) – Membros Inferiores, Superiores e Tronco:

Aquecimento	5 Minutos – Mobilização articular seguido de 5 minutos de corrida lenta
Membros Superiores (faz 2 vezes todos os exercícios)	
Exercício 1 – Bicipete Curl 	- 12 repetições
Exercício 2 – Aberturas 	- 12 repetições
Exercício 3 – Extensão do tríceps 	- 12 repetições
Exercício 4 – Extensões de braços 	- 5 repetições

Tronco		
Exercício 4 – Press de ombros		- 12 repetições
Exercício 5 – Prancha		1 minuto
Exercício 6 – Abdominais		- 20 repetições
Membros Inferiores		
Exercício 7 – Afundos		- 12 repetições com cada perna
Exercício 8 – Agachamentos		- 12 repetições – sobe em 2 e desce em 2 - 2 repetições – fica 8 tempos na posição de agachamento
Alongamentos		5 minutos

Boas Férias!

As professoras:

Isabel Rodrigues e Ana Fonseca