

PLANO DE TREINO

ESTE PLANO DE TREINO FOI DESENVOLVIDO DE MODO A PERMITIR QUE A MAIORIA DAS PESSOAS POSSA OBTER UMA MELHORIA DO SEU NÍVEL DE CONDIÇÃO FÍSICA. NO ENTANTO, ANTES DE INICIAR ESTE PLANO DE TREINO, RECOMENDAMOS QUE CONSULTE UM MÉDICO PARA AVALIAR O TEU ESTADO DE SAÚDE E CONDIÇÃO FÍSICA.

ESTE PLANO DE TREINO TEM UMA DURAÇÃO 8 SEMANAS E INICIA COM UM NÍVEL ACESSÍVEL, ENCADEANDO SESSÕES DE TREINO GERAL (TRABALHO DE RESISTÊNCIA MUSCULAR E CARDIOVASCULAR) COM

PERÍODOS DE DESCANSO; O TEMPO DE REPOUSO ENTRE SÉRIES COMEÇA POR SER DE 90" (90 SEGUNDOS) E VAI REDUZINDO AO LONGO DO TEMPO DE TREINO.

VAIS COMEÇAR POR FAZER TRABALHO POR SÉRIES, EVOLUINDO PROGRESSIVAMENTE ATÉ PROCURARES FAZER O NÚMERO MÁXIMO DE REPETIÇÕES QUE CONSEGUIRES. ESTE PLANO RESPEITA OS PRINCIPAIS PRINCÍPIOS BIOLÓGICOS E METODOLÓGICOS DO PROCESSO DE TREINO.

É AINDA MUITO IMPORTANTE ESTARES SUFICI-

ENTEMENTE HIDRATADO ANTES, DURANTE E APÓS O TREINO.

PROCURA UTILIZAR EQUIPAMENTO DE DESPORTO CONFORTÁVEL E ADEQUADO PARA AS ATIVIDADES FÍSICAS PROPOSTAS.

EMBORA NÃO SEJA O OBJETIVO DESTE PLANO, PARA O COMPLEMENTAR, PROCURA FAZER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E EQUILIBRADA (PODES CONSULTAR UM NUTRICIONISTA PARA OBTERES MAIS DETALHES) OU PODES CONSULTAR MAIS INFORMAÇÕES NO SÍTIO DA DIREÇÃO GERAL DE SAÚDE.

| 1ª SEMANA | TREINO |
|-----------|--------|
| 2ª FEIRA | A |
| 3ª FEIRA | D |
| 4ª FEIRA | A |
| 5ª FEIRA | D |
| 6ª FEIRA | A |
| SÁBADO | D |
| DOMINGO | D |

| 2ª SEMANA | TREINO |
|-----------|--------|
| 2ª FEIRA | A |
| 3ª FEIRA | B |
| 4ª FEIRA | D |
| 5ª FEIRA | B |
| 6ª FEIRA | D |
| SÁBADO | B |
| DOMINGO | D |

| 3ª SEMANA | TREINO |
|-----------|--------|
| 2ª FEIRA | B |
| 3ª FEIRA | D |
| 4ª FEIRA | C |
| 5ª FEIRA | D |
| 6ª FEIRA | C |
| SÁBADO | D |
| DOMINGO | D |

| 4ª SEMANA | TREINO |
|-----------|--------|
| 2ª FEIRA | E |
| 3ª FEIRA | D |
| 4ª FEIRA | C |
| 5ª FEIRA | D |
| 6ª FEIRA | E |
| SÁBADO | D |
| DOMINGO | E |

| 5ª SEMANA | TREINO |
|-----------|--------|
| 2ª FEIRA | F |
| 3ª FEIRA | C |
| 4ª FEIRA | D |
| 5ª FEIRA | E |
| 6ª FEIRA | D |
| SÁBADO | F |
| DOMINGO | D |

| 6ª SEMANA | TREINO |
|-----------|--------|
| 2ª FEIRA | E |
| 3ª FEIRA | C |
| 4ª FEIRA | D |
| 5ª FEIRA | F |
| 6ª FEIRA | D |
| SÁBADO | C |
| DOMINGO | E |

| 7ª SEMANA | TREINO |
|-----------|--------|
| 2ª FEIRA | D |
| 3ª FEIRA | F |
| 4ª FEIRA | C |
| 5ª FEIRA | E |
| 6ª FEIRA | C |
| SÁBADO | D |
| DOMINGO | F |

| 8ª SEMANA | TREINO |
|-----------|--------|
| 2ª FEIRA | E |
| 3ª FEIRA | F |
| 4ª FEIRA | D |
| 5ª FEIRA | F |
| 6ª FEIRA | D |
| SÁBADO | F |
| DOMINGO | D |

EXÉRCITO PORTUGAL

TREINO A

Aquecimento: 10 min de caminhada intensa.

Corrida intercalada com caminhada: 1 min de corrida intensa seguida de 2 min de caminhada intensa, até perfazer 30 min.

Abdominais: 3 séries de 15 abdominais (pernas apoiadas a 90°), descanso de 90 segundos entre séries.

Extensões de braços no solo: 3 séries de 1 a 10 repetições, descanso de 90 segundos entre séries

Retorno à calma: fazer alongamentos

H2O

EXÉRCITO PORTUGAL

TREINO B

Aquecimento: 10 min de caminhada intensa.

Corrida intercalada com caminhada: 1 min de corrida intensa seguida de 2 min de caminhada intensa, até perfazer 35 min.

Abdominais: 3 séries de 20 abdominais (pernas apoiadas a 90°), descanso de 90 segundos entre séries.

Extensões de braços no solo: 3 séries de 5 a 12 repetições, descanso de 90 segundos entre séries

Retorno à calma: fazer alongamentos

H2O

EXÉRCITO PORTUGAL

TREINO C

Aquecimento: 10 min de caminhada intensa.

Corrida: 20 min de corrida contínua moderada ou intensa.

Abdominais: 3 séries de 20 abdominais (pernas apoiadas a 90°), descanso de 60 segundos entre séries.

Extensões de braços no solo: 3 séries de 5 a 12 repetições, descanso de 60 segundos entre séries

Retorno à calma: fazer alongamentos

H2O

EXÉRCITO PORTUGAL

TREINO D

O descanso permite-te recuperar, fisicamente, elevando a tua performance, dando tempo para que o teu organismo recupere e se prepare para uma nova carga de treinos, reduzindo, assim, o risco de lesões.

H2O

EXÉRCITO PORTUGAL

TREINO E

Aquecimento: 10 min de caminhada intensa.

Corrida: 25 a 30 min de corrida contínua moderada.

Caminhada: 10 min para retornar à calma

Retorno à calma: fazer alongamentos

H2O

EXÉRCITO PORTUGAL

TREINO F

Aquecimento: 10 min de caminhada intensa.

Corrida

- **Género feminino:** percorrer, no mínimo, 2300 metros de corrida em 12 minutos.
- **Género masculino:** percorrer, no mínimo, 2500 metros em 12 minutos.

Extensões de braços

- **Género feminino:** 16 extensões de braços.
- **Género masculino:** 32 extensões de braços.

Abdominais

- **Género feminino:** 33 abdominais (pernas apoiadas a 90°) no tempo de 60 segundos.
- **Género masculino:** 38 abdominais (pernas apoiadas a 90°) no tempo de 60 segundos.

Retorno à calma: fazer alongamentos

H2O