

PLANO DE TREINO FUNCIONAL “CUIDA DO TEU CORPO”!

O fundamental é ser mais **ATIVO TODOS OS DIAS DA SEMANA** e os resultados começam a aparecer! Estabelecer metas e anotar os resultados são o primeiro passo deste objetivo!

NOME: Alice	ALTURA: 1,65	IDADE: 14 anos
APELIDO: Santos	PESO: 76 Kg	OBJETIVO: Emagrecer

Inicia este programa de exercício com a seguinte etapa:

- 1) Escolhe uma **música de que gostes** e que seja ritmada;
- 2) **Entre cada exercício terás 30 segundos para recuperar;**
- 3) Realiza estes exercícios de 1 ao 8 (**2x/dia**).

EXERCÍCIOS / 2X ao DIA			TEMPO/ REPETIÇÕES	MATERIAL
1	 Flexão lateral	Flexão lateral para cada lado	15x (cada lado)	
2	 Elevação do joelho	Elevação do joelho alternada com saltos	15x (cada lado)	
3	 Saltos com afastamento de braços e pernas	Saltos com afastamento de braços e pernas	24x	
4		Agachamento com carga e com salto	24x	Pesos
5		Step'up sobre caixa (ou degrau) com carga	24x	Pesos e Caixa
6		Afundos frontais com carga	15x (cada perna)	Pesos
7		Posição de cócoras e saltos com elevação de braços	15x	
8		Saltos à corda a pés juntos	5 min	Cordas

PROGRAMA DE TREINO:

- 1-Respeita os teus limites.
- 2-Mantém sempre a postura correta (coluna ereta).
- 3-Faz intervalos de 1 minuto para cada exercício.
- 4-Se sentires cansaço entre as repetições do exercício, descansa e retoma o movimento.
- 5-Se existirem dores insuportáveis, parar imediatamente.
- 6-Utiliza ténis apropriados para a proteção dos teus pés e coluna vertebral.
- 7-Não deixes de realizar os exercícios!

	DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
DIAS DA SEMANA	 Marcha rápida 10min 3x	 Marcha rápida 15min 2x		 Marcha rápida 15min 2x		 Marcha rápida 15min 2x	 Marcha rápida 10min 3x

OS PEQUENOS GANHOS DO DIA-A-DIA... SÃO GRANDES GANHOS NO FINAL DE UM ANO... !!!

Janeiro						
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					
Fevereiro						
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

Smile ♀	Código ♀
	Sorriso Cumprir o treino diário.
	Inseguro Cumprir apenas metade do treino diário.
	Triste Não cumprir o treino diário.

BOM TREINO!!!