

PROPOSTA DE “RECOMEÇO” DE TREINOS PRESENCIAIS AO AR LIVRE



1ª Semana

- **Objetivo:** Adaptações neuromusculares e aumento da capacidade máxima de Oxigénio (VO2 máx)

Treino de Força [Peso do Corpo] – Adaptações neurais

- **Seleção de exercícios:**
 - Agachamento
 - Flexão de Braços
 - Afundo unilateral
 - Flexão de braços unilateral
- **Natureza das cargas:** 5 séries, 10 a 12 repetições, 1 minuto de tempo de recuperação entre exercício e série

Corrida

- **Corrida linear** – 15 minutos

2ª Semana

- Devem ser realizadas **avaliações físicas** (salto horizontal, flexões e prancha frontal)
- **Objetivo:** Adaptações neuromusculares e aumento da capacidade máxima de Oxigénio

Treino de Força [Peso do Corpo] – Adaptações neurais

- **Seleção de exercícios:**
 - Agachamento completo
 - Ponte de glúteo
 - Flexão de braços (se possível com banda elástica)
- **Natureza das cargas:** 5 séries, 10 a 12 repetições, 90 segundos de tempo de recuperação entre exercício e série

HIIT (Treino intervalado)

- Corrida com **intensidade moderada** 30 segundos + corrida com **intensidade leve** 30 segundos
- **Natureza das cargas:** 10 séries (cada série é constituída por 30 segundos de intensidade moderada e 30 segundos de intensidade leve)

3ª Semana e 4ª Semana

- **Objetivo:** Aumento da capacidade neuromuscular e capacidade máxima de Oxigénio (VO2 máx)

Treino de Força – [Peso do Corpo] – Adaptações neurais

- **Seleção de exercícios:**
 - Agachamento completo
 - Agachamento com salto
 - Afundo unilateral (Para maior dificuldade do exercício podes apoiar o pé de trás numa superfície mais alta)
 - Prancha Frontal + Lateral
 - Flexão de braços (se possível com banda elástica)
- **Natureza das cargas:** 5 séries, 10 a 12 repetições, 45 segundos de tempo de recuperação entre exercício e série

HIIT (Treino intervalado)

- Corrida com **intensidade moderada** 30 segundos + corrida com **intensidade leve** 30 segundos
- **Natureza das cargas:** 10 séries (cada série é constituída por 30 segundos de intensidade moderada e 30 segundos de intensidade leve)

Referência:

Suchomel, T. J., Nimphius, S., Bellon, C. R., & Stone, M. H. (2018). The importance of muscular strength: Training considerations. *Sports medicine*, 48(4), 765–785.