

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: Ana	ALTURA: 1,51	IDADE: 14 anos
APELIDO: Santos	PESO: 46,8Kg	

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 (**1x/dia**) durante **3x/semana**.

EXERCÍCIOS / 1X ao DIA		TEMPO/ REPETIÇÕES	MATERIAL	
1	 Crunch abdominal	Abdominal	15x	
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	 Flexões de braços com pesos	Flexões de braços com pesos	24x	Pesos
5	 Step up sobre caixa	Step up sobre caixa (ou degrau) com carga	24x	Pesos e Caixa
6	 Abdominais (MS estendidos)	Abdominais (MS estendidos)	15x	
7	 Posição de cócoras e saltos com elevação de braços	Posição de cócoras e saltos com elevação de braços	15x	
8	 Saltos à corda a pés juntos	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 15min		 Marcha rápida 15min		 Marcha rápida 15min	
		2x		2x		2x	

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

Março						
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
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	
Abril						
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	29

Smile ♀	Código ♡
	Sorriso Cumprido o treino diário.
	Inseguro Cumprido apenas metade do treino diário.
	Triste Não cumprido o treino diário.

BOM TREINO!!!