


# Plano de treino

Informações		Antes de começares a treinar, preenche as seguintes informações		
Nome:				
Ano/Turma:				
Peso:		Altura:		
Como deves medir:				
				
Perímetro abdominal	Semana 1 (16.03.2020)	Semana 2 (23.03.2020)		

## Cumprimento do Plano de Treino

Deves registar os dias em que cumpriste o plano de treino (treino 1, 2 ou flexibilidade), os dias que fizeste outra atividade física (indicar qual) e os dias que estiveste em repouso

Semana (data)	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
1 (16.03.2020)							
2 (23.03.2020)							

## Plano de Treino

Tenta cumprir ao máximo o treino. Não necessitas de material para realizar os exercícios e deves fazer em casa. Se tiveres um irmão que te acompanhe será muito mais motivante e desafiante. Se estiveres sozinho, desafia um colega de turma para fazerem em vídeo chamada. Vê primeiro os vídeos, para relembrares como se fazem os exercícios e então só depois comesças a treinar.

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Treino 1	Flexibilidade	Treino 2	Flexibilidade	Treino 1	Atividade ativa em família	Repouso

# Plano de treino

Semana 1 (16 a 20 de março)

Semana 2 (23 a 27 de março)

## Treino 1

**Aquecimento:** realizar o aquecimento de acordo com o que é realizado nas aulas.

**Circuito A:** deves fazer o maior número de voltas ao circuito em 5 minutos (sempre seguido, sem paragens)

1- Agachamento (10x)	2 – Prancha frontal com toque (10x por lado)	3 – Flexões com apoio joelhos (10x)
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=n3LEyp_-Mml">https://www.youtube.com/watch?v=n3LEyp_-Mml</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=sJc6MSAInWY">https://www.youtube.com/watch?v=sJc6MSAInWY</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=oTmPth0J55E">https://www.youtube.com/watch?v=oTmPth0J55E</a>

**Repouso:** 1 minuto (não esqueças de beber um pouco de água)

**Circuito B:** deves fazer cada exercício durante 20 segundos e sem paragens entre exercícios

1 – Jumping Jacks	2- Mountain climbers	3 – Correr no lugar	4 – Agachamentos
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=c4DAnQ6DtF8">https://www.youtube.com/watch?v=c4DAnQ6DtF8</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zT-9L3CEcmk">https://www.youtube.com/watch?v=zT-9L3CEcmk</a>		

**Repouso:** 1 minuto (não esqueças de beber um pouco de água)

**Circuito C:** deves fazer o maior número de voltas ao circuito em 5 minutos (sempre seguido, sem paragens)

1 – Lunges (10x por lado)	2- Prancha lateral (20 segundos por lado)	3- Thrusters (10x) – com halteres ou garrafas com água 1,5l
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SSQkCXcEDx0">https://www.youtube.com/watch?v=SSQkCXcEDx0</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=dfJo1PYR2-k">https://www.youtube.com/watch?v=dfJo1PYR2-k</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pHHef7UAnR8">https://www.youtube.com/watch?v=pHHef7UAnR8</a>

**Repouso:** 1 minuto (não esqueças de beber um pouco de água)

**Circuito B:** deves fazer cada exercício durante 20 segundos e sem paragens entre exercícios

1 – Jumping Jacks	2- Mountain climbers	3 – Correr no lugar	4 – Agachamentos
-------------------	----------------------	---------------------	------------------

# Plano de treino

Semana 1 (16 a 20 de março)

Semana 2 (23 a 27 de março)

Treino 2			
<b>Aquecimento:</b> realizar o aquecimento de acordo com o que é realizado nas aulas.			
<b>Circuito A:</b> deves fazer o maior número de voltas ao circuito em 5 minutos (sempre seguido, sem paragens)			
1- Saltos verticais (8x)	2 – Abdominais FitEscola (15x)	3 – Prancha em T (10x por lado)	
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2VUTW144MA8">https://www.youtube.com/watch?v=2VUTW144MA8</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KFnQdS8XN-w">https://www.youtube.com/watch?v=KFnQdS8XN-w</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=XM_em2kbq44">https://www.youtube.com/watch?v=XM_em2kbq44</a>	
<b>Repouso:</b> 1 minuto (não esqueças de beber um pouco de água)			
<b>Circuito B:</b> deves fazer cada exercício durante 20 segundos e sem paragens entre exercícios			
1 – Jumping Jacks	2- Mountain climbers	3 – Correr no lugar	4 – Burpees
			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=i5enYXg4N5w">https://www.youtube.com/watch?v=i5enYXg4N5w</a>
<b>Repouso:</b> 1 minuto (não esqueças de beber um pouco de água)			
<b>Circuito C:</b> deves fazer o maior número de voltas ao circuito em 5 minutos (sempre seguido, sem paragens)			
1 – Reverse Lunges (10x por lado)	2- Prancha walkout (20 segundos)	3- Thrusters (10x) – com halteres ou garrafas com água 1,5l	
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=7pwO2gemRyg">https://www.youtube.com/watch?v=7pwO2gemRyg</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-FW8DNKsAh8">https://www.youtube.com/watch?v=-FW8DNKsAh8</a>		
<b>Repouso:</b> 1 minuto (não esqueças de beber um pouco de água)			
<b>Circuito B:</b> deves fazer cada exercício durante 20 segundos e sem paragens entre exercícios			
1 – Jumping Jacks	2- Mountain climbers	3 – Correr no lugar	4 – Burpees

# Plano de treino

Semana 1 (16 a 20 de março)

Semana 2 (23 a 27 de março)

## Flexibilidade

**Aquecimento:** realizar o aquecimento de acordo com o que é realizado nas aulas.

Deves realizar cada exercício entre 15 a 20 segundos.



## Plano de Treino – Semana 2

Mantem os mesmo treinos da semana 1, mas no circuito A e C, em vez de 5 minutos, passa a 7 minutos, no circuito B passa de 20 segundos para 30 segundos. O repouso passa a um minuto e meio.

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Treino 2	Flexibilidade	Treino 1	Flexibilidade	Treino 2	Atividade ativa em família	Repouso