

Plano de Treino

Impulsão Horizontal -

Nível Elementar



Repouso total

(o tempo que necessitares para fazer o melhor possível em todas as Reps)



01

Mobilização Articular

- Passadeira – Corrida 10' intensidade moderada + 5' intensidade vigorosa



Aquecimento essencial para preparar o corpo e prevenir lesões.

02

Agachamento sem peso

- 2x10 Reps / 1–1,5' pausa entre séries



Fase concêntrica explosiva, fase excêntrica 2–3 segs. Escolhe um ritmo que te permita não perderes velocidade, mas que não seja demasiado fácil

03

Saltos de joelhos ao peito

- 3x5 Reps / 1–1,5' pausa entre séries



Fase concêntrica explosiva, fase excêntrica 2–3 segs. Escolhe um ritmo que te permita não perderes velocidade, mas que não seja demasiado fácil

04

Treina o teu salto! 10x

- Define uma linha no chão que não podes ultrapassar com os pés
- Salta o mais longe possível e faz a receção parado sem perder equilíbrio
- Marca o teu recorde para fazeres cada vez melhor



Conselhos:

- Utiliza o balanço dos braços
- Projeta o teu corpo para a frente, não saltes apenas para cima
- Na segunda fase do movimento traz os joelhos e pés para a frente

Plano de Treino Impulsão Horizontal



Repouso total

(o tempo que necessitares para fazer o melhor possível em todas as Reps)



01

3 saltos unilaterais sucessivos (estabilizar e parar na última receção)

- > 5x com cada pé
- > 1-1,5' pausa entre séries



02

Saltos para a caixa

- > 3x6 Reps
- > 2' pausa entre séries



Ajusta o tamanho da caixa ao teu nível

03

Agachamentos com peso

- > 3x5-8 Reps
- > 2' de pausa entre séries



Fase concêntrica explosiva, fase excêntrica 2-3 segs. Escolhe um peso que te permita não perderes velocidade, mas que não seja demasiado fácil

Plano de Treino Impulsão Horizontal



Repouso total

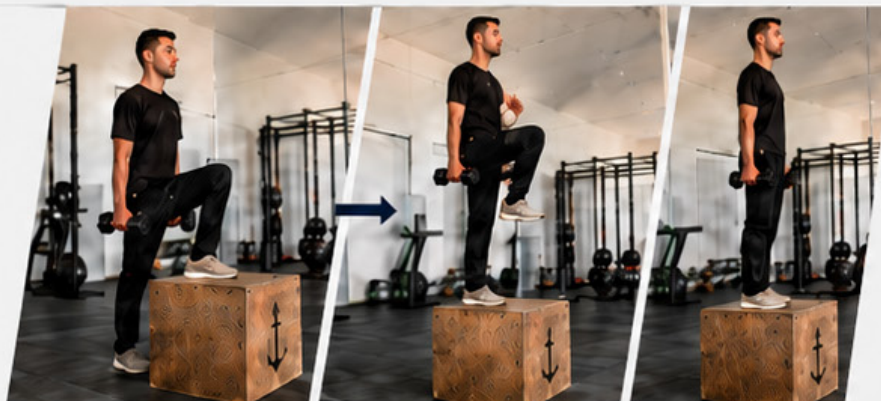
(o tempo que necessitares para fazer o melhor possível em todas as Reps)



01

Box Step-ups com peso

- > 3x5 Reps com cada perna
- > 2' de pausa entre séries



Fase concêntrica explosiva, fase excêntrica 2 segs. Escolhe um peso que te permita não perderes velocidade, mas que não seja demasiado fácil

02

Leg press

- > 3x6 Reps
- > 2' pausa entre séries



Fase concêntrica explosiva, fase excêntrica 2-3 segs. Escolhe um peso que te permita não perderes velocidade, mas que não seja demasiado fácil

03

Prancha

- > 3x1'
- > 1,5-2' pausa entre séries

