

Plano de Treino

Impulsão Horizontal -

Nível Introdutório



Reposo total

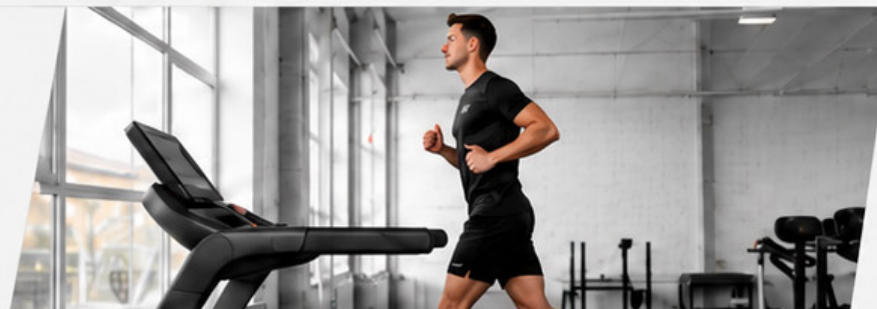
(o tempo que necessitares para fazer o melhor possível em todas as Reps)



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)

ESCOLA  NAVAL

01

Agachamentos com salto

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



02

Salto para a caixa

- > 3x6 Reps / 2' pausa entre séries



Ajusta o tamanho da caixa ao teu nível



03

Hip thrust sem peso

- > 3x10 Reps / 2' pausa entre séries



Plano de Treino

Impulsão Horizontal -



Repouso total

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

ESCOLA  NAVAL

01

Goblet Squat

- > 3x8 Reps / 2' de pausa entre séries



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

- > 3x45'' - 1' / 2' pausa entre séries

