

# Plano de Treino

## Sustentação na Barra – 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
- > 5' Remo



Aquecimento essencial para preparar o corpo e prevenir lesões.

# 02

## 10 flexões + 30'' leg raise hold

- > 3 séries / 1' pausa entre séries



Se tiveres dificuldade a fazer flexões, faz de joelhos

# 03

## Tempo max. Sustentação na barra em pronação, braços fletidos

- > 3 séries / 2' pausa entre séries



Foca-te na pegada firme e nos ombros ativos para manter uma boa postura.

# 04

## Assisted pull ups com elástico

- > 3x6 Reps / 2' pausa entre séries



Ajusta a força do elástico ao teu nível

# Plano de Treino

## Sustentação na Barra



### Repouso total

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

ESCOLA NAVAL

# 01

## Dead hang

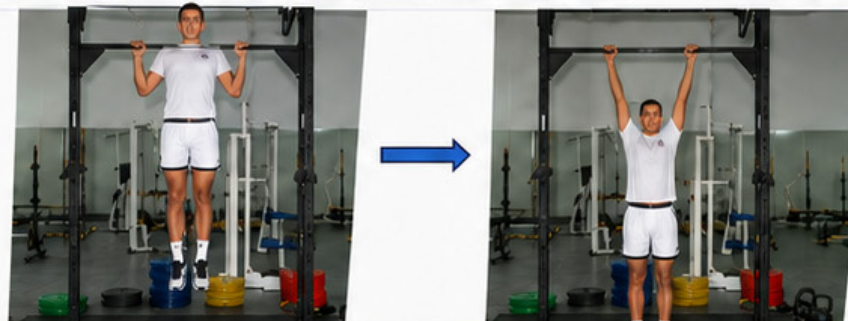
- > 3x30"
- > 2' pausa entre séries



# 02

## Elevações negativas

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



O objetivo é demorar 2-3 segundos resistindo à descida. Tenta progredir nos treinos aumentando o tempo de descida.

# 03

## Lat pulldown

- > 3x12 Reps
- > 2' pausa entre séries



Ajusta o peso ao teu nível de forma a que consigas realizar o número de reps pedidas, sem ser demasiado fácil. Demora 3" na fase excêntrica

# 04

## Remada invertida na barra ou TRX

- > 3x8-12 Reps
- > 2' pausa entre séries



Ajusta a altura da barra e o ângulo do corpo ao teu nível

# Plano de Treino

## Sustentação na Barra



### Repouso total

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



# 01

## Hollow Body

> 3x30" / 1-1,5' pausa entre séries

