



Special Olympics

Guias de Treinamento
Nutrição, segurança e preparo físico

Nutrição, segurança e preparo físico

Introdução

Participar dos eventos da Special Olympics é importante para todos os membros da família Special Olympics. Igualmente importante é o bem-estar total, ou comportamentos saudáveis que promovem um estado de equilíbrio físico, mental e de preparo físico.

Precedente ao bem-estar está a atenção total à nutrição, à segurança e ao preparo físico no decorrer do ano todo. Este modelo de bem-estar é fundamental a todas as pessoas ativas e participativas na sociedade.

Nutrição

- Hidratação — mantendo a água no corpo
- Calorias
- Equilíbrio de energia
- Equilíbrio de nutrientes
- Tipos de nutrientes
- Dieta balanceada
- Refeição pré-competição / nutrientes
- Nutrientes durante a competição
- Nutrientes pós-competição
- Análise sua dieta

Preparo físico

- Programa amostral de preparo físico
- Triângulos de preparo físico
- Itens para manter atletas livre do tabaco

Princípios de treinamento

- Lei de sobrecarga
- Lei de reversibilidade
- Lei de especificidade
- Princípio de individualismo
- Princípio de variedade
- Princípio de envolvimento ativo
- Resumo dos princípios de treinamento
- Períodos de treinamento

Treinamento de sistemas

- Sistemas de energia
 - Sistema aeróbico (com oxigênio)
 - Sistema anaeróbico láctico (sem oxigênio)
 - Sistema muscular

Treino de força e condicionamento

- Força
- Princípios básicos do treinamento de força e condicionamento

Exercícios de força de músculos específicos

- Exercícios para desenvolvimento de costas e abdômen
- Exercícios para desenvolvimento de músculos de braços e ombros
- Exercícios para desenvolvimento de pés e pernas
- Exercícios para agilidade e condicionamento

Treinamento de Pliometria

- Guia do técnico para ensinamentos pliométricos
- Treinos pliométricas

Desenvolver um circuito de força e condicionamento

- Treinamento de circuito
- Considerações de treinamento
- Definindo o circuito
- Rotinas amostrais de circuito de treinamento

Circuito de condicionamento geral — Amostra 1
Circuito de condicionamento geral — Amostra 2

Nutrição

Nesta seção, veremos como os alimentos que comemos impacta treinamento e competições bem-sucedidas. Basicamente, nutrição significa toda a comida e bebida que consumimos. Alimentos são o combustível de nosso corpo, que nos dá força e energia. Sem eles, o desempenho atlético decai.

Hidratação – mantendo a água no corpo

Durante os exercícios, o corpo perde água principalmente através do suor, mesmo dentro da água. O corpo tem diversos mecanismos para se proteger dos efeitos negativos da desidratação, mas a sede não ocorre até o indivíduo já estar desidratado! Mesmo uma perda tão ínfima como 4% do peso corporal (2 kg em uma pessoa de 50kg) pode afetar seriamente a performance.

O objetivo é manter o atleta hidratado e não permitir que venha a ficar desidratado. O modo mais fácil é criar um simples e rotineiro sistema a ser seguido por todos os seus atletas:

Quando beber água	Quanta água beber
À noite antes da prática ou competição	Copo d'água (8 onças)
4 horas antes do evento	Copo d'água (8 onças)
15 minutos antes do evento	meio copo d'água (4 onças)
Durante o evento < 1 hora	Um intervalo para água
Durante o evento < 1 hora	meio copo a cada 20 minutos
Depois do evento	Copo d'água a cada 3 horas até o dia seguinte

Atletas não devem ser instruídos a beber “quanta água quiserem” Diversos problemas médicos podem decorrer de excesso de água. Se você está praticando em ambientes quentes, pode precisar aumentar a frequência de ingestão de água.

O atleta pode se hidratar com diversos tipos de líquidos; porém, a melhor reposição na maioria dos eventos é água pura.

- Água
- Bebidas carbo-hidratadas (PowerAde, Gatorade)
- Mistura de um terço de suco de frutas e dois terços de água é a melhor opção quando a atividade dura mais que uma hora

Calorias

A energia que o corpo obtém é medida em calorias. Alimentos diferentes oferecem diferentes quantidades de energia, e portanto quantidade variável de calorias. A quantidade de calorias que uma pessoa precisa depende de vários fatores. Nossa taxa de metabolismo é a velocidade em que convertemos alimentos em energia. Essa taxa pode ser rápida, lenta ou moderada, dependendo de cada atleta. Por exemplo, atletas mais jovens requerem em média 3.000 calorias por dia. Isso pode diminuir para atletas mais velhos que têm programas de treinamento e competição menos rigorosos. Todos esses fatores determinam a dieta de um atleta. Se

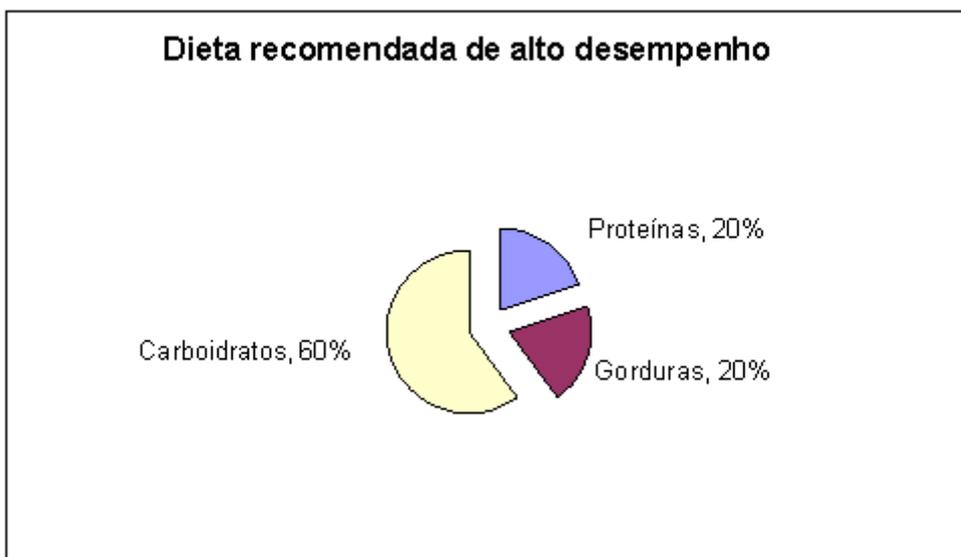
calorias insuficientes não podem ser consumidas, a performance de um atleta será negativamente impactada.

Equilíbrio de energia

Equilíbrio de energia é importante para o treinamento e competição bem-sucedidos.

Equilíbrio de nutrientes

Os nutrientes têm papéis diferentes, embora trabalhem juntos ou precisem da presença de outros componentes para agir. O equilíbrio de nutrientes é como o equilíbrio de energia. Atletas devem consumir todos os nutrientes necessários para saúde e força durante treinamento e competições. Uma típica dieta de alta performance para um atleta fornecerá a maior parte da energia a partir de carboidratos, e baixo teor de gordura e proteína em quantidades praticamente iguais.



Tipos de nutrientes

Proteína — o principal nutriente para desenvolvimento corporal

- Demanda contínua
- Alta qualidade: ovos, leite, peixe, carne
- Baixa qualidade: nozes, lentilhas, feijões
- Proteína em excesso é convertida em fonte de energia ou em armazenamento de gordura

Carboidratos — nossa comida energética

- A maior fonte de energia do corpo
- É fácil e rapidamente processado no sistema digestivo
- Fontes boas (complexos): arroz, milho, batatas, feijões, frutas
- Fontes fracas: açúcar refinado, mel, refrigerantes, chocolate
- Carboidratos complexos devem ser a parte principal da dieta

Gorduras — comida de energia lenta

- Fonte concentrada de energia, o dobro dos carboidratos
- É processada muito lentamente e utiliza mais oxigênio para gerar energia
- É pouco necessária para uma boa saúde
- Gorduras visíveis: manteiga, margarina, óleos vegetais e de peixe, gordura da carne
- Gorduras invisíveis: leite, queijo, nozes, certos vegetais (gordura vegetal é mais benéfica para nós)

Vitaminas — mais facilmente consumidas em dietas bem balanceadas

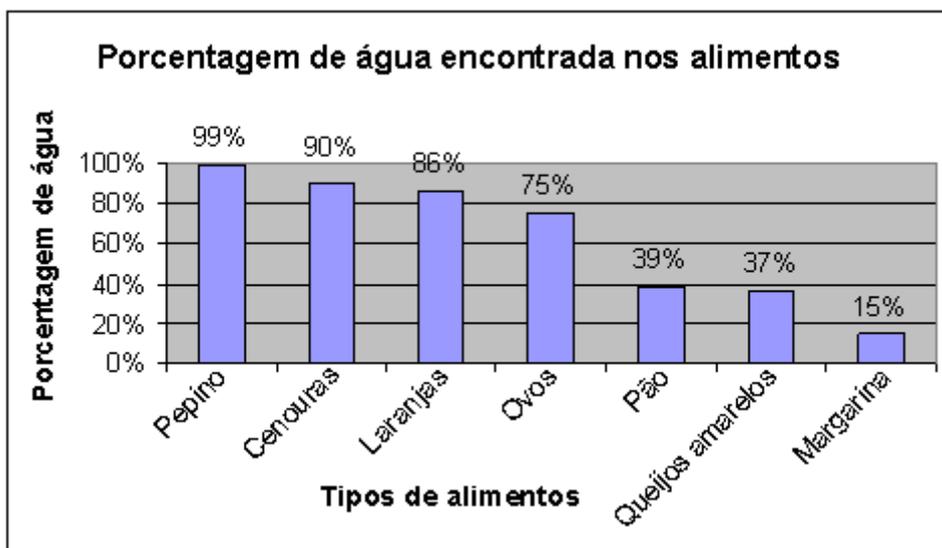
- Há necessidade de pequenas quantidades diariamente
- Baixos níveis podem reduzir a performance
- Mais concentrada em alimentos frescos e naturais
- Solúvel na gordura: armazenada no corpo e pronta para o uso
- Solúvel em água: não pode ser armazenada e deve ser ingerida diariamente
- A vitamina C não pode ser usada sem ferro

Minerais — mais facilmente consumidos em dietas bem balanceadas

- Há necessidade de pequenas quantidades diariamente
- Essenciais: cálcio, sódio, potássio, ferro, iodo
- O ferro é essencial para o transporte do oxigênio no corpo
- O ferro não pode ser usado sem vitamina C
- O iodo controla a taxa de liberação de energia
- O cálcio ajuda os músculos a reagir normalmente e a se recuperar dos exercícios

Água — necessária para a sobrevivência do corpo

- O desempenho é imediatamente impactada se a necessidade de água não é atendida, especialmente para atletas aquáticos
- Quanto mais duro for o treinamento e os exercícios, mais água você precisará
- Beba água freqüentemente e em pequenas quantidades antes, durante e depois da competição
- Comida contém mais água do que pensamos



Fibras — importantes, porém frequentemente ignoradas

- Não são absorvidas pelo corpo
- Ricos em fibras: vegetais naturais
- Fibras boas: trigo, aveia, arroz integral
- Pobres em fibras (alimentos processados): farinha, açúcar refinado, arroz branco, massas brancas
- Sinta-se satisfeito sem engordar



Dieta balanceada

Uma dieta balanceada mantém o equilíbrio de energia e de nutrientes. Não precisa ser cara se você seguir algumas das idéias abaixo.

Guia para um dieta balanceada

- Coma grandes quantidades de alimentos diferentes — vegetais, frutas, peixe, carnes, laticínios e grãos
- Coma alimentos frescos no lugar de comidas preparadas, enlatadas ou congeladas
- Coma uma alta taxa de alimentos ricos em carboidratos complexos

- Prefira alimentos grelhados, assados ou no vapor. Evite cozidos ou fritos
- Evite refeições gordurosas e doces e salgadinhos
- Garanta a ingestão de fibras, comendo pães integrais, cereais e massas
- Coma arroz integral invés de arroz branco
- Tempere a comida com ervas e especiarias no lugar de sal
- Beba pequenas quantidades de água e suco de frutas freqüentemente

As idéias de preparo físico / nutrição!

Faça seu teste de preparo físico e nutrição abaixo. Toda a família pode se beneficiar ao seguir estas dicas sobre o que comer e como fazer mais exercícios.

Dicas de exercício	Dicas de alimentação
Seja ativo como uma família ou grupo de amigos. Faça uma caminhada ou jogue basquete — mas FAÇA algo!	Tente consumir alimentos de grãos integrais como aveia, arroz integral e pão de trigo integral.
Acompanhe seu progresso no formulário de avaliação de habilidade no basquete deste livro — faça uma para cada pessoa da família!	Tente comer vegetais verdes ou laranja, como espinafre, brócolis, cenouras e batatas doces.
Reserve um tempo diário para atividades físicas. Deve durar de 30 a 60 minutos por dia.	Coma frutas nas refeições e nos lanches — elas podem ser frescas, congeladas, enlatadas ou secas — mas evite os sucos açucarados
Sua próxima festa pode ser uma festa de ESPORTES.	Beba leite com pouca ou nenhuma gordura, várias vezes ao dia.
Monte uma sala de ginástica em casa, com latas de comida no lugar de pesos etc.	Tente comer carnes, frango ou peixe com pouca gordura, consumindo-os com feijões ou ervilhas!
Caminhe enquanto fala ao telefone ou assiste TV.	Óleos provenientes de alimentos são ótimos. Você pode obter óleo de peixe, nozes, além dos usuais de milho, canola e oliva.
Presenteie outras pessoas com itens que as incentivarão a ser mais ativas e a jogar — talvez elas o convidem para jogar também.	Tente evitar açúcar quando puder — especialmente se estiver listado como o primeiro ingrediente na embalagem.

Nutrientes e refeições antes de competições

Os níveis de energia do corpo precisam ser altos antes do treinamento e da competição. A dieta de alto desempenho acima suprirá a demanda diária de energia. Atletas são indivíduos e precisam de alimentos diferentes. Seus corpos respondem de forma diferente a determinados alimentos. De forma geral, as dicas abaixo ajudarão seus atletas a consumir os nutrientes adequados antes de competir.

- Faça uma pequena refeição, de fácil digestão, geralmente com menos de 500 calorias
- Coma entre 2 e meia a 4 horas antes de competir
- Limite proteínas e gorduras, pois elas são digeridas lentamente
- Evite comidas que formam gases no sistema digestivo

- Beba pequenas quantidades de água antes, durante e depois da competição

Nutrientes durante a competição

- Além de hidratação, nutrientes não são necessários para eventos com duração inferior a uma hora.
- Para eventos com mais de uma hora de atividade contínua, bebidas de carboidratos ou frutas suprirão a energia para um esforço continuado.
- Durante torneios de mais de duas horas, deixe que seus atletas comam pequenos pedaços de banana, sanduíches de manteiga de amendoim e macarrão (carboidratos complexos) quando tiverem ao menos meia hora de intervalo antes do próximo jogo. Isso os ajudará a manter altos os níveis de energia. Não faça seus atletas jejuarem durante um evento de 6 a 8 horas.

Nutrientes pós-competição

- Para recuperar as energias, alimentos com carboidratos (frutas, bebidas carboidratadas, barras de cereal) devem ser consumidas em pequenas quantidades imediatamente após o exercício.
- Durante o resto do dia, as refeições devem conter 65% de carboidratos complexos para reposição de energia.

Analise sua dieta

As perguntas a seguir o ajudarão a analisar a dieta de seus atletas (e a sua). Marque a coluna com a resposta mais adequada.

Pergunta	Sim	Não	Eu não sei
Há muitos alimentos diferentes em sua dieta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Você come carboidratos suficientes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Você come principalmente carboidratos complexos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Você come proteína animal?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se sim, são principalmente de carne vermelha?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Principalmente de peixe e carne branca?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Você come ovos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Você come laticínios?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Você come proteínas vegetais variadas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Há muita gordura vegetal em sua dieta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sua comida é fresca?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sua comida é enlatada?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Você bebe um litro ou mais de água todos os dias?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Você bebe principalmente refrigerantes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Há fibras suficientes em sua dieta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Como você costuma preparar sua comida?			
No vapor?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grelhada?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Assada?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frita?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cozida?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frita?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Recomendações**Alimentos a adicionar****Alimentos a diminuir****Mudanças na dispensa****Mudanças no preparo**

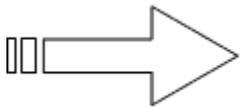
Preparo físico

Preparo físico é o nível de adaptação e capacidade de um indivíduo de viver determinado estilo de vida. O preparo físico esperado de nossos atletas é superior àquele esperado de não-atletas. A teoria de treinamento agrupa toda a informação sobre esportes proveniente de fontes sociais e científicas. O técnico e o atleta trabalham juntos para produzir um programa de treinamento eficaz para o aumento do preparo físico do atleta e principalmente melhorar sua performance atlética.

Preparo Físico é baseado em 5 componentes elementares.

1. Força
2. Resistência
3. Velocidade
4. Flexibilidade
5. Coordenação

Cada exercício do treinamento desenvolve um componente específico. Eventos diferentes requerem diferentes necessidades de preparo físico

Exercício	Demanda	Carga
• Força		Máxima
• Resistência		Duração e distância máxima
• Velocidade		Rapidez e frequência
• Flexibilidade		Agilidade e condicionamento
• Coordenação		Movimentos complexos

Programa amostral de preparo físico

Ênfase no preparo físico geral para os atletas da Special Olympics. O programa abaixo tem três componentes principais — aquecimento, exercícios e relaxamento. O número de repetições e séries determinará o objetivo de seu programa: resistência ou força muscular. Confira os seguintes exercícios específicos de força muscular e exercícios pliométricos, a fim de desenvolver seu próprio programa de preparo físico.

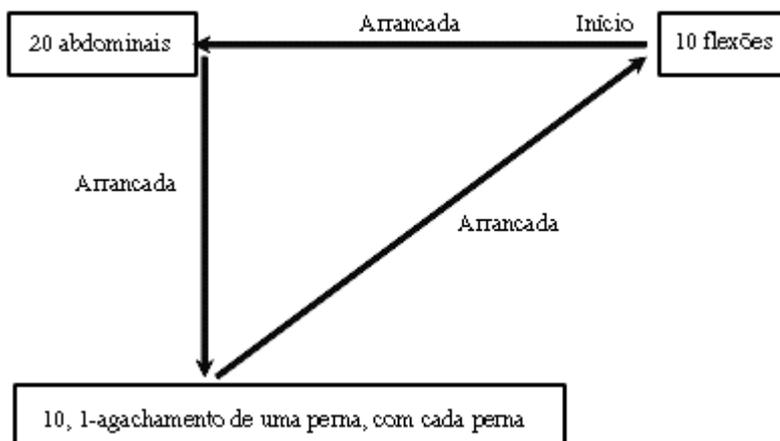
Atividade	Duração
Aquecimento	
Andar / correr aeróbico com facilidade	3 a 5 min
Alongamento	15 a 20 min
• Parte superior do corpo	3 a 5 exercícios de cada grupo muscular
• Dorso-glúteos	
• Parte inferior do corpo	
Exercícios	
Agilidade & Condicionamento	
• Passadas de aceleração	3 x 30m
• Balanço de perna	1 x 10 em cada perna
• Levantamento de panturrilha	1 x 10 em cada perna
Braços e ombros	
• Flexões: largo	5 repetições
• Dip de tríceps	5 repetições
• Flexões: regular	5 repetições
Costas e abdômen	
• Abdominais: elevação lateral	10 repetições
• Levantamentos de perna	10 repetições
• Torção de tronco	10 repetições

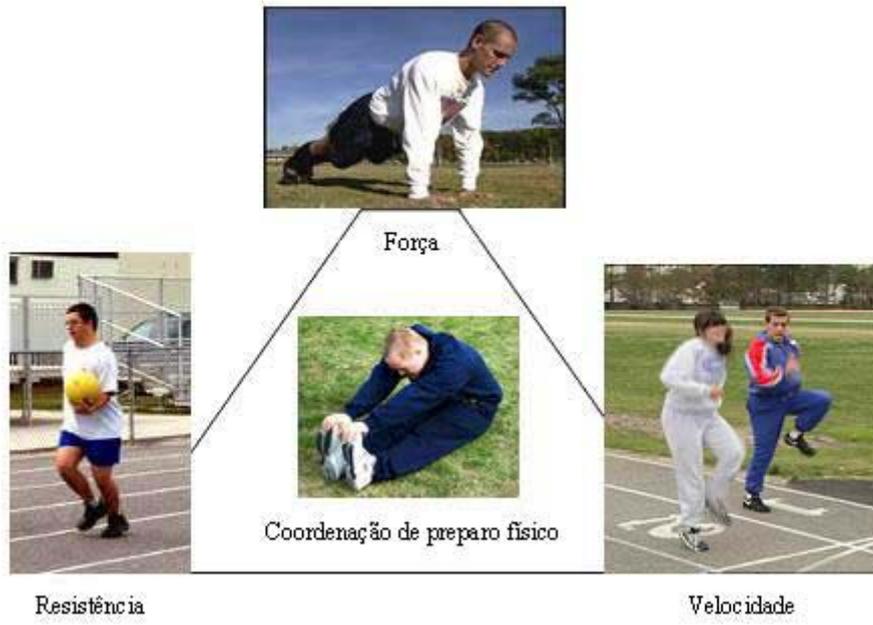
Pés e pernas	
• Investidas - caminhada	3 x 30m
• Agachamentos	10 repetições
• Saltos de canguru	2 x 5
Acalmar-se	
Andar / correr aeróbico com facilidade	3 a 5 min
Alongamento leve	10 a 15 minutos

Um treinamento de força e circuito de condicionamento podem ser usados na seção de exercícios acima, integrados ao seu programa de preparo físico.

Triângulos de preparo físico

Manter a forma adequada para corrida e construir força muscular é o objetivo do triângulo de preparo físico abaixo. Repita este triângulo várias vezes após um longo aquecimento. Um bom aquecimento com uma corrida de 1-1 e meia milha e alongamento completo. Correr ou trotar até um parque é uma boa quebra de rotina.





Como manter os atletas livres do tabaco

Condicionamento físico máximo não é acidental. É o resultado de trabalho duro e aconselhamento adequado que promove o bom comportamento do atleta. Como técnico, você exerce grande influência sobre a nutrição, condicionamento físico, esportividade, responsabilidade pessoal e definição dos objetivos do atleta. Os efeitos do tabaco são extremos limitadores da performance atlética, especialmente quando os atletas se recuperam de lesões. A seguir, algumas dicas para manter seus atletas e seu ambiente esportivo livres do tabaco.

1. Nunca use produtos de tabaco perto de seus atletas. Reconheça a influência que você tem sobre eles. Dê o exemplo de como gostaria que eles agissem.
2. Adote uma política de não-fumante para você e seus jogadores.
3. Compartilhe sua política de não-fumante com seus familiares e auxiliares.
4. Forneça informações sobre como parar de fumar aos seus atletas.
5. Trabalhe com técnicos-assistentes e os familiares do atleta para fazer do campo uma área de não-fumantes.
6. Conecte-se a um grupo comunitário que também esteja engajado em formar uma comunidade não-fumante.
7. Converse com seus atletas sobre os efeitos do tabaco na saúde. Lembre-se de que eles reagirão mais a mensagens sobre os efeitos imediatos do tabaco – como performance atlética fraca – do que efeitos de longo prazo. Repasse insistentemente os pontos que se seguem.
 - O tabaco prejudica o preparo físico. Então, se você fuma ou usa outros produtos de tabaco, não será capaz de correr tão rápido ou tão longe quanto seus colegas e concorrentes não-fumantes.
 - Não existem produtos de tabaco seguros. Fumo de mascar e charutos também causam câncer e prejudicam sua performance atlética.
 - O tabaco desacelera a expansão dos pulmões e reduz suas funções. Pode deixá-lo ofegante quando você mais precisar de ar.
 - Fumantes adolescentes podem sofrer de falta de fôlego até 3 vezes mais do que adolescentes não-fumantes. Fôlego é algo que atletas não podem correr o risco de perder!
 - O batimento cardíaco de um fumante é três vezes mais rápido do que o de um não-fumante. Assim, em competições, seu corpo perde muitos batimentos apenas tentando acompanhar os não-fumantes.
 - Fumantes jovens produzem catarro (eca!) mais do que duas vezes mais rapidamente do que os não-fumantes. Já tentou respirar e cuspir ao mesmo tempo?
 - Três em quatro jovens fumantes dizem que continuam fumando porque é muito difícil de largar. Você prefere ser laçado pelo nicotina ou pelos esportes?
 - Adolescentes que fumam têm mais chances de beber em excesso e usar drogas ilegais como maconha e cocaína. Então, se você pensa, “são só cigarros”, pense novamente.

- Os efeitos de logo prazo do cigarro na saúde podem parecer pertencer a um futuro distante, mas eles são reais. A cada ano, o tabaco mata mais pessoas do que a AIDS, álcool, abuso de drogas, acidentes de carro, assassinatos, suicídios e incêndios juntos! Fumar e praticar esportes definitivamente não se misturam!
8. Divulgue as informações sobre os efeitos do tabaco nos atletas, seus corpos e performance atlética.

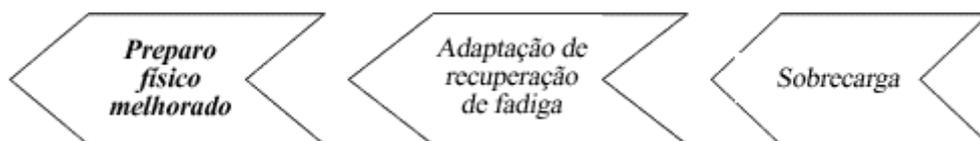
Princípios de treinamento

O treinamento é um processo sistemático através do qual atletas melhoram seu preparo físico para atender às demandas de seu esporte. O treinamento é um processo progressivo e de longo prazo, e posiciona o atleta em seu nível adequado de preparo físico e condicionamento. Treinamento usa exercícios genéricos e específicos para desenvolver um atleta em seu esporte. Treinamento em ciclos: quebra, recuperação, super-compensação e formação (adaptação).

Quando treinamos, causamos danos específicos a algumas células, e usamos recursos celulares (combustível, água, sais). Quando você sai da pista ou da piscina após treinar, você está mais fraco, e não mais forte. O nível de fraqueza depende da quantidade e da intensidade do exercício. Após a sessão de treinamento, se o corpo receber descanso e alimentação adequados, ele se ajustará para super-compensar e se preparar para o próximo esforço.

Lei de sobrecarga

A sobrecarga é possivelmente o princípio fundamental do preparo físico. Trata-se basicamente de um aumento na demanda para forçar o corpo a se adaptar. Uma carga de treinamento é o esforço de exercício que o atleta realiza numa sessão de treinamento. Carregar é o processo de aplicação de cargas de treinamento – programas de treinamento.



Quando o preparo físico de um atleta é desafiado por uma nova carga de treinamento, há uma reação do corpo. Essa reação corporal é chamada adaptação. A primeira reação é a fadiga. Quando a sobrecarga pára, inicia-se a recuperação. Recuperação e adaptação levam o atleta a um nível de preparo físico superior àquele em que começou.

É mais seguro alternar um dos três fatores abaixo para sobrecarregar o corpo. Nós abordaremos esses três fatores separadamente por eventos no guia de treinamento de cada esporte. A carga é mudada de maneira sistemática e lenta para permitir adaptação gradual do corpo.

- Frequência — quantas vezes
- Duração — quanto tempo
- Intensidade — carga

A capacidade de adaptação do corpo explica como o treinamento age. Se a carga do treinamento não é suficiente. Há pouco ou nenhum aumento no nível de preparo físico ou performance atlética. Uma carga excessiva pode resultar em lesões ou doenças para o atleta.

Lei de reversibilidade

Você conhece a expressão, “Se não usar, irá perder.” Se atletas não treinam regularmente, não há necessidade do corpo se adaptar. Seja criativo e inovador ao fazer seus atletas treinarem e competirem com maior frequência. Uma alta frequência de treinamento não apenas irá ajudá-los a melhorar seus desempenhos atléticos, como também seu nível de preparo físico irá aumentar como um resultado direto do treinamento prolongado. Isto terá um impacto positivo em sua qualidade de vida em geral – eles serão mais saudáveis.

É importante também não se exceder no treinamento ou sobrecarregar o corpo a ponto de este sofrer uma adaptação incompleta. Descanso não será mais adequando para

recuperação. O declínio no desempenho causado por adaptação incompleta é um dos sinais mais claros de treinamento em excesso.

Outros sinais de treinamento excessivo incluem.

- Irritabilidade e mau humor
- Padrões de sono alterados
- Perda do apetite
- Perda de motivação ou impulso competitivo
- Dor muscular persistente que não arrefece
- Fadiga não aliviada pelo descanso
- Maior incidência de lesões e doenças menores

Lei de especificidade

A natureza específica da carga de treinamento produz sua própria reação e adaptações. O exercício terá um padrão especial de coordenação entre as juntas e músculos. A carga de treinamento deve ser específica tanto para o atleta como para as necessidades de determinado evento. Isso não dispensa treinamento genérico. Treinamento genérico prepara o atleta para treinamento específico. Quanto maior o volume de treinamento genérico, maior será a capacidade para treinamento específico.

Princípio de individualismo

Cada atleta responde de maneira particular a atividades de preparo físico. Atletas trazem ao treinamento seu talento, capacidades e habilidades únicas. A hereditariedade determina muitos fatores fisiológicos como o tamanho do coração e pulmões, características das fibras musculares, complexão e equilíbrio. O montante de descanso e horas de sono, bem como as reações ao ambiente (calor / frio, poluição, stress e altitude) variam de acordo com cada atleta. Nutrição e lesões e doenças do passado ou presente também terão influência na habilidade esportiva.

A prontidão fisiológica do corpo para treinar é outro fator importante. Atletas com a mesma idade cronológica podem estar em diferentes estágios de maturidade, com até quatro anos de diferença entre seu desenvolvimento e idade biológica. Além disso, o tempo de treinamento, o período durante o qual o atleta treinou, também deve ser considerado.

Atletas – mesma idade cronológica – capacidades de treinamento diferentes

Idade cronológica	Idade biológica	Idade de treinamento
11	9	1
11	13	3

Atletas — mesma idade cronológica — capacidades de treinamento similares

Idade cronológica	Idade biológica	Idade de treinamento
12	13	2
15	13	2

Princípio de variedade

O treinamento é um processo prolongado, e carregar e se recuperar pode se tornar monótono.

Planeje algumas variações no programa de treinamento de seu atleta. Estabeleça treinamentos cruzados e adicione ao programa atividades na piscina. Seja criativo. Variedade é uma mudança de stress e uma parte necessária no progresso de um atleta. Um cronograma semanal e mensal deve conter períodos alternados de trabalho duro ou mais suave. O trabalho deve ser alternado com períodos de repouso para que o corpo possa se adaptar às mudanças que ocorreram.

Princípio de envolvimento ativo

Talvez o mais importante princípio, o envolvimento ativo, requer que o atleta queira participar ativamente e de boa vontade em seu programa de treinamento. O aumento de preparo físico geral demanda comprometimento de longo prazo, da parte do técnico e especialmente do atleta. Isso requer que todos os aspectos da vida do atleta contribuam para o sucesso de sua performance no campo.

Resumo dos princípios de treinamento

Lei de sobrecarga

- O corpo se adapta à carga de treinamento – isso explica o funcionamento do treinamento
- Cargas de treinamento adequadas melhoram o preparo físico e aumentam o desempenho
- Fatores de influência na carga de treinamento – frequência, duração e intensidade

Lei de reversibilidade

- Cargas de treinamento que aumentam gradualmente proporcionam maiores níveis de preparo físico
- Nenhum aumento de preparo físico ocorrerá caso a carga de treinamento seja leve demais ou permaneça a mesma
- Treinamento em excesso ou adaptação incompleta ocorre quando as cargas de treinamento são muito grandes ou muito próximas

Lei de especificidade

- Carga de treinamento específica produz reações específicas e adaptações
- Treinamento genérico prepara o atleta para treinamento específico
- Quanto maior o volume de treinamento genérico, maior será a capacidade para treinamento específico

Princípio de individualismo

- Atletas trazem ao treinamento seu talento, capacidades e habilidades únicas
- A hereditariedade determina muitos fatores fisiológicos que influenciam o treinamento
- As idades cronológica, biológica e de treinamento devem ser consideradas ao planejar um programa de treinamento e competição

Princípio de variedade

- O treinamento é um processo prolongado, e carregar e se recuperar pode se tornar monótono
- Faça-o ficar divertido para o atleta
- Seja criativo

Princípio de envolvimento ativo

- O atleta deve querer participar ativamente e de boa vontade de seu programa de treinamento
- O atleta deve estar comprometido
- Todos os aspectos da vida do atleta contribuem para seu sucesso atlético

Períodos de treinamento

As melhorias nos desempenhos não são lineares, mas ocorrem em diferentes proporções nos sistemas fisiológicos. Por estas razões, o preparo físico e/ou treinamento esportivo deve ser dividido entre períodos úteis com objetivos variados, dependendo do tempo disponível até o evento esportivo em si. Um plano de preparo físico bem feito não apenas muda seu foco de quando em quando, mas também varia de intensidade e alterna atividade e repouso a cada período.

A divisão do ano mais lógica para atletas envolvidos em uma ou mais atividades esportivas contempla os períodos relativos a cada esporte.

Pré-temporadas (8 a 12 semanas antes da competição)

Os objetivos da pré-temporada incluem:

- Desenvolvimento de força e resistência muscular para fins esportivos
- Desenvolvimento de condicionamento aeróbico (resistência) contra condicionamento anaeróbico (alta intensidade) apropriados
- Desenvolvimento de força muscular (conforme necessidade da atividade)
- Desenvolvimento de habilidades específicas do esporte e prática em equipe

Temporada (período competitivo)

O programa de treinamento durante a temporada inclui dois objetivos primários:

- Manutenção dos ganhos do treinamento pré-temporada
- Continuidade da atenção específica em áreas de risco para o corpo – tanto para lesões passadas ou para riscos inerentes ao esporte

Pós-Temporada (3 a 4 semanas ou menos, em seguida ao fim da competição)

- Período curto
- O objetivo deste período é o descanso e a recuperação física e mental do atleta

Fora de temporada (o período mais longo, entre pós e pré-temporada)

O foco, fora de temporada, é a recuperação e reabilitação de lesões; condicionamento aeróbico geral; desenvolvimento geral, força e resistência muscular balanceada; e desenvolvimento de equilíbrio e coordenação neuromuscular.

Treinamento de sistemas

Diferentes exercícios usam combustíveis diferentes de formas diferentes, dependendo da intensidade e duração da atividade e do nível de preparo físico dos atletas. O objetivo do treinamento eficaz é escolher o sistema apropriado mais eficiente durante a realização da atividade. Há dois tipos primários de sistemas para o corpo que deve obter preparo físico para determinada atividade — o sistema de energia e o sistema muscular. Parece mais complicado do que realmente é.

Técnicos de esporte devem compreender as capacidades e limitações do sistema de energia para planejar programas de treinamento em seqüência. Ao ensinar os atletas a escutar seus corpos durante sessões de treinamento, ajustes podem ser feitos na treinamento em seqüência através do cuidadoso entendimento do sistema de energia. Lembre-se de que todos os sistemas de energia são acionados praticamente ao mesmo tempo; corridas intensivas demandam mais aeróbica e anaerobicamente e, assim, é um sistema compartilhado.

Sistema de energia

Pergunte a si mesmo estas rápidas e fáceis questões para determinar que tipo de sistema seu exercício está usando:

1. É necessário oxigênio? (ou, a atividade envolve corrida ou saltos?)
 - Se sim, o sistema de energia é aeróbico – com oxigênio
 - Se não, o sistema de energia é anaeróbico – sem oxigênio
2. Ácido láctico é produzido?
 - Se não, o sistema de energia é anaeróbico alático (energia de 0 a 10 segundos)
 - Se sim, o sistema de energia é anaeróbico láctico (energia de 10 a 60 segundos)

Atletas podem usar um ou uma combinação de dois sistemas de energia. Eventos diferentes requerem tipos e quantidades diferentes de atividade muscular. Sistemas diferentes predominam em diversos eventos. Nosso objetivo é planejar um programa de treinamento que aumente a capacidade de sistemas específicos de energia ou muscular, assim melhorando a performance.

Sistema aeróbico (com oxigênio)

Treinamento aeróbico é bom para o desenvolvimento do sistema cardiovascular. Ele permite que atletas se recuperem de atividades rigorosas e ajuda a capacidade de aumentar as repetições.

- Muito eficiente, não produz dejetos que geram fadiga.
- Exercícios de baixa intensidade
- Importante no processo de recuperação para todo exercício
- O coração e pulmões têm papel importante
- Resistem à fadiga
- Leva mais tempo para sobrecarga do que sistemas anaeróbicos

- Requer um mínimo de 20 minutos de período de treinamento
- A carga de trabalho pode ser contínua ou dividida em intervalos
- Exemplos de atividades aeróbicas incluem jogging, corrida e caminhada

Sistema anaeróbico láctico (sem oxigênio)

- Menos eficiente, produz ácido láctico, adiantando a fadiga muscular
- Alta intensidade
- O corpo precisa queimar carboidratos armazenados nos músculos
- O ácido láctico deve ser eliminado – pode levar até uma hora
- Os carboidratos devem ser repostos para que outras atividades possam ocorrer
- Os primeiros 10 minutos de recuperação ativa causam maior redução de ácido láctico
- Fornece a maior parte da energia, demandando grandes picos de velocidade ou resistência, com duração de até 10 segundos
- Feito através de períodos alternado de trabalho e repouso
- Diversas indicações claras de esforço anaeróbico são dificuldade para respirar, ou dificuldade de sustentar o esforço
- Estabelece a base aeróbica, e desafia o atleta ao nível máximo da capacidade aeróbica
- Exemplos de atividades anaeróbicas incluem treinamento com pesos, arrancadas, saltos, treinos de intervalo, treinamento em várias velocidades ou com passo constante

Sistema muscular

Assim como no sistema de energia, o sistema muscular deve ser desenvolvido para ações eficientes. O sistema muscular pode ser treinado para resistência, força, potência e velocidade.

Resistência muscular

Resistência muscular é a habilidade do músculo de realizar contrações repetidas por um longo período. O número de repetições necessário depende da atividade. Porém, é importante contar minutos, e não séries de atividade. Resistência muscular é aumentada ao adicionar de 1 a 3 minutos aos exercícios todas as semanas. Este treinamento é normalmente concluído em séries e repetições. A repetição também faz o atleta realizar a atividade corretamente, antes que cargas extra sejam adicionadas.

Força muscular

Força muscular é o desenvolvimento da força em um músculo ou grupo muscular. Uma vez que a resistência muscular foi conquistada, a atividade pode ser alterada para desenvolver mais força em músculos específicos. Mais uma vez, o número de séries e repetições deve ser definido pela atividade em mente, mas normalmente 5 ou 6 repetições em 2 ou 3 séries será eficaz para a maioria de atividades de força. Finalmente, o atleta será capaz de exercer de 2 a 2 e meia vezes mais resistência do que encontrarão em sua atividade.

Potência muscular

Potência muscular é a habilidade de exercer força sobre a distância em relação ao tempo. Potência não pode ser desenvolvida antes do atleta adquirir força. Este é um erro comum em treinamentos, que pode causar lesões. Treinamento de potência combina força e velocidade em atividades específicas de cada esporte. Por exemplo, instrua o atleta a levantar de 30 a 60% da carga máxima rapidamente em 15 repetições em duas séries. Outro exemplo de atividades de potência são exercícios pliométricos, ou atividades intensas, que constroem a

força necessária para saltos ou atividades com amarras.

Velocidade muscular

Velocidade muscular é o treinamento para músculos de arranque. Treinamento de velocidade livra o atleta das necessidades do sistema de energia definidos pelo arranque. Por exemplo, um atleta de 200 metros rasos treinando por resistência a velocidade precisa correr rápido, numa alta porcentagem de seu esforço máximo. Portanto, o atleta não poderá treinar por resistência a velocidade com menos de 90%, ou ele / ela estará limitado a um recrutamento muscular lento, com reações musculares lentas – e pouca velocidade. Quer correr rápido? Treine rápido.

Treinamento e condicionamento de força

Nesta seção vamos enfatizar os exercícios que podem ser praticados fora da sala dos aparelhos, pois muitos podem não ter acesso a instalações como essa. Um programa abrangente de força e condicionamento pode ser realizado na grama ou em superfícies macias para quase todos os movimentos e músculos associados ao esporte, através do uso de bolas de treinamento, exercícios pliométricos, cones de tráfego ou exercícios de resistência pelo peso corporal. Por favor consulte o final desta seção para treinamento com pesos.

Força

Força muscular é a habilidade do corpo de exercer força. Força é importante em todos os eventos atléticos. Aqui, as informações sobre força pretendem levar os atletas a uma série sistemática de exercícios que trará resultados específicos. Assim, o programa de treinamento de força que você planejar para os atletas precisa otimizar, e não substituir, o treinamento atual para atividades específicas de cada atleta.

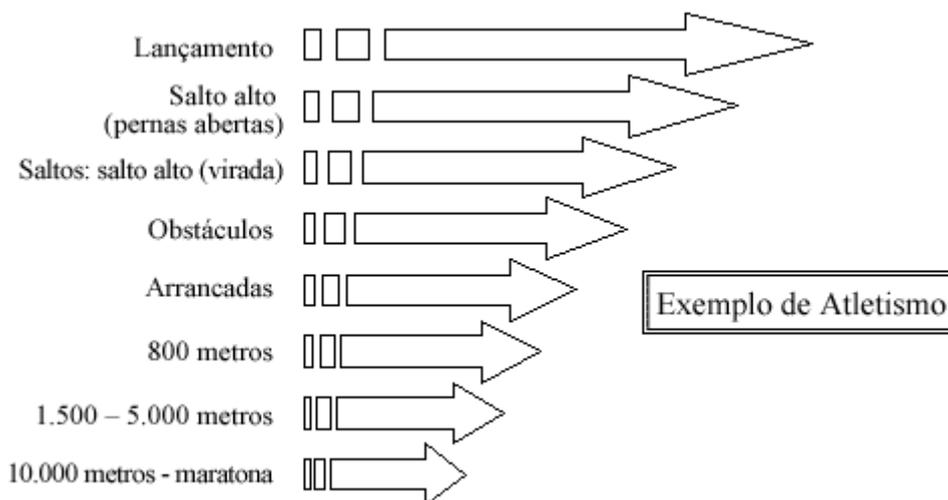
Tipos de força

1. Força máxima
2. Força elástica
3. Resistência de força

Força máxima

Força máxima é o máximo de força que um músculo contraído pode produzir. Força máxima não determina a velocidade com que um movimento pode ser continuado. Força máxima é o mais importante em eventos onde grande resistência precisa ser superada ou controlada.

Contribuição máxima de força aos eventos de atletismo



Força elástica

Força elástica é nossa fonte de força. É a combinação entre as velocidades de contração e de movimento. Força elástica é o mais importante em eventos intensos — agachamentos, saltos e arremessos.

Resistência de força

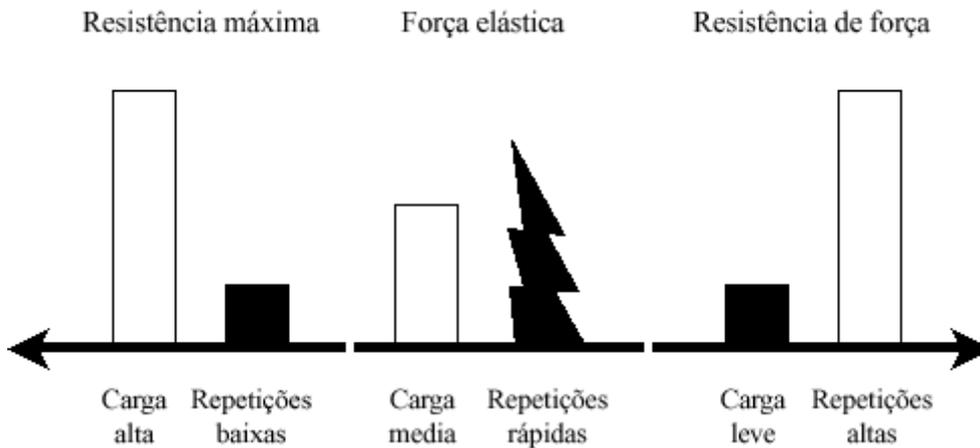
Resistência de força é a habilidade para continuar a exercer força enquanto a fadiga aumenta.

Fazer abdominais até a exaustão é um teste de resistência de força. Corridas entre 60 segundos e oito minutos requerem grande resistência de força.

Como desenvolver força

Tanto os treinos de resistência quanto de pesos desenvolvem a força. Evite treinamento com pesos com atletas jovens. Exercícios de resistência pelo peso corporal, treinamento de circuito e exercícios com bolas ajudarão os atletas a atingir seus objetivos.

Desenvolvimento de força



Princípios imediatos de Treinamento de força & condicionamento

Treinamento de força e condicionamento tem como objetivo ajudar os atletas em seu desenvolvimento em geral. Há dois tipos de programa de treinamento de força: genérico e específico. Os exercícios usados em cada programa refletem as necessidades do atleta para desenvolvimento de força. Um treinamento genérico de força e condicionamento dá aos atletas força adicional nos músculos necessários para um bom desempenho em eventos esportivos. Além disso, treinamento de força e condicionamento ajuda a prevenir lesões em atletas, ao torná-los mais saudáveis, flexíveis e com músculos e ossos mais fortes.

Flexibilidade

- Alongue lenta e controladamente.
- Não estale nem sinta dor.
- Respire lenta e compassadamente; não segure o fôlego.
- Alongue levemente: de pouca a nenhuma tensão – segure por 5 a 12 segundos.
- Alongamento de desenvolvimento: alongue mais até sentir uma leve tensão novamente – segure por 15 a 30 segundos.

Equilíbrio muscular

- Exercite tanto os músculos anteriores quanto os posteriores ao fazer treinamento de força
- Exemplo: se exercitar os bíceps, faça o mesmo com os tríceps

- Importante na prevenção de lesões

Seleção de exercícios

- Dê atenção às condições gerais do corpo.

Seqüência de exercícios

- Muito importante para aproveitar ao máximo cada exercício
- Exercícios e elevações que trabalham muitos grupos musculares e demandam maior concentração mental - realizar em primeiro lugar
- Exercícios e elevações que trabalham grupos musculares pequenos e requerem menor concentração - realizar no final da sessão

Frequência de treinamento

- Inclua sempre um dia de repouso entre os exercícios de força

Número de séries

- Uma série de cada exercício é recomendada durante a primeira ou segunda semana de treinamento. Aumente o número de séries conforme o programa avança.

Repouso entre as séries

- Depende dos resultados desejados dos exercícios
- Resistência muscular: período curto de repouso – recuperação completa não é necessária
- Força e poder: período longo de repouso – recuperação completa necessária

Repouso ativo

- Um período ativo, de nível recreativo, após a conclusão de uma temporada esportiva
- Pode ou não incluir treinamento de força
- Dá aos atletas um intervalo e a seus corpos tempo de recuperação e descanso

Exercícios de força de músculos específicos

É recomendado que técnicos da Special Olympics concentrem-se em desenvolver a força corporal total de seus atletas. Os tipos de exercícios usados para o programa de treinamento de força e condicionamento geral de um atleta incluem os seguintes exercícios a fim de desenvolver vários grupos musculares. Os exercícios iniciais deste guia usam o peso corporal como resistência, além de bolas de treinamento. Conforme o atleta amadurece, podem ser introduzidos treinamentos com pesos e outras atividades que demandam força e condicionamento.

Braços e ombros	Costas e abdômen	Pés e pernas	Agilidade & Condicionamento
Flexões	Abdominais	Saltar e alcançar	Balanço de perna
• Regular	• Regular	Saltos de canguru	• Frente
• Largo	• Abdominais	Agachamento – lento	• Lado
• Estreito	• Elevação lateral	Investidas	• Front Eagle
• Com palmas	• Com bola	• Uma perna	• Abertura de pernas para trás
Oscilação horizontal	Levantamentos de tronco	• Caminhada	
Dip de tríceps	Torção peitoral com bola	Burpees	
Bola de treinamento Arremesso	Levantamentos de perna	Alpinistas	
• Ajoelhar — acima da cabeça		Levantamento de panturrilha	
• De pé — acima da cabeça			
• De pé — passe de peito			
• De pé — um braço			
• De pé — torções laterais			

Há muitos tipos de exercícios que cobrem cada um destes três grupos musculares principais e exercícios de agilidade e condicionamento. Técnicos devem considerar exercícios para um

atleta com base em seu estágio de desenvolvimento e nível de habilidade. Os exercícios descritos abaixo são aceitáveis em um programa de treinamento de força genérico para os atletas da Special Olympics. Por favor procure **Habilidades de ensino** no guia específico de treinamento esportivo, integrando estes exercícios aos treinamento específico para cada evento ou esporte.

Exercícios para desenvolvimento de costas e abdômen

Abdominais

Para todos os exercícios abdominais, comece com repetições de 2 séries de 10 com seus atletas. Gradualmente aumente para 20 repetições ou mais de acordo com o aumento do condicionamento dos atletas. Há também muitas variações que você pode fazer sentado para desenvolver abdômen e costas. Incluímos algumas informações básicas para você começar.

- **Pontos de ênfase:** Contraia os músculos abdominais ao levantar
- Expire ao levantar — inspire ao retornar à posição inicial
- Nunca mova bruscamente ou force o pescoço — mantenha o queixo para cima e para frente

Quando usar: Todo o tempo, sempre que puder

Abdominais: regular

1. Deite-se no chão com os joelhos dobrados
2. As mãos podem ficar sobre o peito, ombros ou nos lados, com os dedos tocando as orelhas
3. Cotovelos ficam para fora
4. Mantenha as costas retas; levante lentamente os ombros até ficar sentado
5. Retorne lentamente à posição inicial



Abdominais

1. Realize os passos 1 a 3 acima
2. Mantenha as costas retas, levante lentamente os ombros até cerca de 45°
3. Retorne lentamente à posição inicial



Ambominais: elevação lateral

1. Deite-se sobre o lado esquerdo, apoiando sobre o ombro, braços em 90° e joelhos em 45°
2. Levante os quadris do chão até o corpo estar em linha reta
3. Retorne lentamente à posição inicial
4. Troque de lado e faça as elevações

Abdominais com bola

Repetições: 2 séries de 5

1. Deite-se no chão com braços e pernas esticados
2. Segure a bola entre as mãos
3. Levante lentamente a bola e as pernas do chão até 45°
4. Retorne lentamente à posição inicial



Levantamentos de tronco

Repetições: 2 séries de 10

1. Deite-se de bruços no chão com os dedos do pé para trás
2. Mãos e pernas retos para fora
3. Levante lentamente do chão a parte superior do corpo, o mais alto possível
4. Retorne lentamente à posição inicial



Levantamento de um braço

Você pode variar este exercício alternando levantamentos de braço.



- **Pontos de ênfase:** Pode também ser realizado pelo levantamento de pernas apenas ou alternando pernas e braços
- Não use os braços como alavanca
- Mantenha quadris, coxas, joelhos e pés no chão

Quando usar: Temporada preliminar e na temporada como manutenção se desejado

Oscilação horizontal

Repetições: 2 séries de 10

1. Fique de pé com os pés separados na largura dos ombros
2. Segure o haltere ou peso com ambas as mãos em frente ao corpo na altura do peito
3. Incline-se para um lado
4. Quando o ímpeto aumentar, compense o movimento para a direção oposta
5. Repita a ação de lado a lado

Pontos de ênfase: Permita que o esforço venha dos ombros e braços

Quando usar: Temporada preliminar e na temporada como manutenção se desejado

Torção peitoral com bola

Repetições: 1 série de 10

1. Fique de costas com um parceiro de equipe com os pés mais separados que a largura dos ombros
2. Um atleta segura a bola próxima ao corpo
3. Comece a torcer rapidamente o torso na direção oposta à bola
4. Compense a torção com outra na direção oposta, entregando a bola ao parceiro
5. Concentre-se em rápida ação de torção antes de virar na direção do arremesso

Pontos de ênfase: Use bolas mais leves, de futebol no começo, e aumente o peso da bola gradualmente

- **Quando usar:** Temporada preliminar e na temporada como manutenção se desejado
- Pode ser praticado com ou sem parceiro





Levantamentos de perna

Repetições: 2 séries de 10

1. Deite-se de costas com a parte superior do corpo erguida sobre os cotovelos
2. Levante uma perna a cerca de 20 cm (cerca de oito polegadas) do chão
3. Pernas alternadas

Pontos de ênfase: Também pode ser realizado com as duas pernas simultaneamente

Quando usar: Temporada preliminar e na temporada como manutenção se desejado



Lembre seus atletas de manter os dedos do pé para cima enquanto levantam as pernas a partir da junta do quadril e não do tronco. Conforme os atletas progredirem, ajude-os a aumentar o alcance da ação, levantando mais as pernas. Lembre-se, um pouco de tensão está bem, mas dor não é um bom sinal.



Você não quer que seu atleta se incline para trás sobre seus braços. Destaque a importância de fazer os exercícios corretamente, para melhorar sua performance atlética e confiança.

Isto está quase correto; peça ao atleta que estenda seus braços completamente, até que seus cotovelos e costas estejam retos e a barriga contraída.

Exercícios para desenvolvimento de músculos de braços e ombros

Flexões

Para todos os exercícios de flexão, comece com repetições de 2 séries de 5 com seus atletas. Gradualmente, aumente para 10 repetições ou mais, de acordo com o aumento do condicionamento do atleta. Também há muitas variações de exercícios de flexão para desenvolvimento de músculos de braços e ombros. Incluímos algumas informações básicas para você começar. É importante também se lembrar que flexões podem ser feitas com os joelhos no chão ou não. Ambos os modos resultam em força para braços e ombros. O principal objetivo é garantir que as costas fiquem retas e o abdômen contraído.

- **Pontos de ênfase:** Mantenha as costas retas! — mantenha o abdômen contraído!
- Contraia os músculos abdominais ao levantar
- Mantenha a cabeça levantada e as costas retas
- Expire na posição inferior — inspire ao retornar à posição inicial

Quando usar: Todo o tempo, sempre que puder



Flexões: regulares

Repetições: 1 série de 10; gradualmente aumentar para 3 de 10 ou mais

1. Ajoelhar
2. Coloque as mãos no chão em frente ao corpo, separadas pela largura dos ombros e as costas retas
3. Mover os pés para trás até ficar nas pontas dos pés
4. O peso fica nos pés e mãos
5. Dobre os braços lentamente paralelos ao chão, com o peito a 4 a 5 polegadas do chão
6. Flexione para a posição inicial



Flexões: largo

1. Como descrito acima, exceto que as mãos estão separadas para além da largura dos ombros.
2. Executar as etapas 3 a 6.



Flexões: estreito

1. Como descrito acima, exceto que as mãos formam um triângulo sob o corpo.
2. Executar as etapas 3 a 6.



Flexões: com palmas

Repetições: 1 série de 3; aumentar para 2 de 5 ou mais

1. Ajoelhar
2. Coloque as mãos no chão em frente ao corpo, separadas pela largura dos ombros e as costas retas
3. Mover os pés para trás até ficar nas pontas dos pés
4. O peso fica nos pés e mãos
5. Dobre os braços lentamente paralelos ao chão, com o peito a 4 a 5 polegadas do chão
6. Empurre com força, levantando do chão, bata palmas e termine na posição inicial



Pontos de ênfase: A ação é muito controlada

Quando usar: Temporada preliminar e na temporada como manutenção se desejado

Dip de tríceps

Repetições: 2 séries de 5; aumentar para 3 de 10

1. Fique de pé, de costas para a cadeira ou caixa
2. Usando a cadeira ou caixa como apoio, as pernas são esticadas, braços retos e mãos para a frente sobre a cadeira ou caixa
3. Dobre os cotovelos lentamente, até que os braços estejam paralelos ao chão
4. Estique os cotovelos lentamente



- **Pontos de ênfase:** Mantenha as costas retas e o abdômen contraído
- Muito controlado

Quando usar: Temporada preliminar e na temporada como manutenção se desejado

Exercícios com bola

Os diagramas a seguir mostram exercícios com bola, eficientes em proporcionar resistência através de vários alcances de movimento. Vários deles são extremamente úteis no desenvolvimento dos músculos abdominais e das costas. Exercícios nos quais a bola é liberada atingem os melhores resultados quando realizados com intensidade.

Finalidade

- Desenvolver intensidade, força, flexibilidade e coordenação
 - Repetições: 1 série de 10; aumentar para 20 ou mais
-
- **Pontos de ênfase:** As ações são muito controladas
 - A bola é empurrada ou jogada rapidamente durante a ação
 - Os abraços estendem-se no comprimento total

Ajoelhado com braço por cima da cabeça



Ajoelhado com braço por cima da cabeça 2



Ajoelhado com braço por cima da cabeça pelo lateral



Ajoelhado com braço por cima da cabeça pelo lado de fora



Ajoelhado com braço por cima da cabeça pelo lado de fora

Corrida



Abdominais – braços e pernas estendidas



Passe de peito em pé



De pé por cima da cabeça



De pé por cima da cabeça lateral



Twists em pé laterais



Em pé lateral com um braço



Agachamento em pé com chute



De pé por cima da cabeça pelas costas



Exercícios para desenvolvimento de pés e pernas

Em todos os exercícios usados, certifique-se de que os pés e dedos do atleta estão para frente e apontando na direção em que se movem. Você pode precisar de alguns momentos no início de cada exercício para corrigir a postura dos atletas.



Saltar e alcançar

Repetições: 10-12 saltos diretos

1. Fique na posição "quadril para cima", com os pés ligeiramente separados
2. Dobre os joelhos e mantenha os braços em direção ao chão
3. Balance os braços para a frente e para cima: alcance o mais alto possível enquanto salta com força para cima
4. Flexione os joelhos e tornozelos para suavizar o pouso
5. Voltar para a posição inicial



Pontos de ênfase: Empurre o chão com os pés com força

Quando usar: Circuitos de treinamento ou condicionamento

Saltos de canguru

Repetições: 10-12 saltos diretos

1. Fique na posição "quadril para cima", com os pés ligeiramente separados
2. Mova o peso para os calcanhares
3. Leve os joelhos até o peito
4. Braços acompanham os movimentos dos joelhos para cima e para baixo
5. Pouse com os pés firmes



Pontos de ênfase: Mantenha a cabeça erguida e os braços para fora

Quando usar: Circuitos de treinamento ou condicionamento

Agachamentos: lento

Repetições: 10 a 12 agachamentos

1. Fique em pé com os pés separados na distância dos ombros e apontando para a frente
2. Mantenha os braços na posição de corrida
3. Agache lentamente até os joelhos ficarem em 90°
4. Voltar para a posição inicial



- **Pontos de ênfase:** Manter a cabeça erguida e as costas retas
- Também é possível adicionar peso para aumento da resistência, por exemplo, bolas de

treinamento

Quando usar: Na temporada, circuitos de condicionamento ou preparo físico

Investidas: uma perna

Repetições: 10 a 12 agachamentos

1. Fique em pé com os pés separados na distância dos ombros e apontando para a frente
2. Fique em pé e agache com a perna direita até o joelho ficar em 90° em relação ao solo
3. Chutar com força a bola para cima
4. Voltar para a posição inicial
5. Pernas alternadas



- **Pontos de ênfase:** Manter a cabeça erguida e as costas retas
- Também é possível adicionar peso para aumento da resistência, por exemplo, bolas de treinamento

Quando usar: Na temporada, circuitos de condicionamento ou preparo físico

Investidas: caminhada

Repetições: 2 séries de 20m; aumentar para 3 de 30m

1. Fique em pé com os pés separados na distância dos ombros e apontando para a frente

2. Fique em pé e agache com a perna direita até o joelho ficar em 90° em relação ao solo
3. Chutar com força a bola para cima
4. Trazer a perna de trás para frente, avançando até o joelho atingir 90°
5. Continue caminhando

- **Pontos de ênfase:** Manter a cabeça erguida e as costas retas
- Também é possível adicionar peso para aumento da resistência, por exemplo, bolas de treinamento

Quando usar: Na temporada; circuitos de condicionamento ou preparo físico; exercício de recuperação

Burpees

Repetições: 10 a 20 direto

1. Fique na posição "quadril para cima", abaixe e coloque as mãos na frente dos pés
2. Pule lançando os dois pés para trás, na posição de flexão
3. Pule de volta para a posição agachada
4. Pule o mais alto possível



- **Pontos de ênfase:** Mantenha a cabeça erguida
- Fique sobre os peitos dos pés

Quando usar: Circuitos de treinamento ou condicionamento

Alpinistas

Repetições: 10 a 20 direto

1. Fique na posição "quadril para cima", abaixe e coloque as mãos na frente dos pés
2. Estenda uma perna para trás, apoiando-a nos dedos
3. Apóie o peso do corpo sobre a perna dobrada e mãos

4. Troque de pernas rapidamente, movendo uma para frente e outra para trás
5. Repita os movimentos, imitando a escalada de uma montanha



- **Pontos de ênfase:** Mantenha a cabeça erguida
- Fique sobre os peitos dos pés

Quando usar: Circuitos de treinamento ou condicionamento

Levantamento de panturrilha

Repetições: 10 em cada pé

Finalidade

- Desenvolve a flexibilidade e força na junta do tornozelo

Etapas de ensinamentos

1. Fique na posição "quadris para cima", com calcanhares sobre degrau
2. Lentamente, deixe que os calcanhares fiquem abaixo do degrau, movendo o peso para os dedos
3. Continue a ação para cima e para baixo

Pontos de ênfase: Lento e controlado, alto alcance de movimento

Quando usar: Aquecimento

Exercícios para agilidade e condicionamento

Pernas alternadas para a frente

Repetições: 1x10; aumentar para 3x10

Finalidade

- Desenvolve flexibilidade dinâmica na junta do quadril

Etapas de ensinamentos

1. Comece na posição de “quadril altos” próximo à cerca ou parede
2. A perna longe da cerca ou parede balance livremente
3. Balance esta perna, estendida, para cima em direção ao tronco
4. Traga a perna para baixo e para trás
5. Dobre o joelho ao alcançar a outra perna
6. Passe o joelho pela outra perna, trazendo o pé para cima, atrás do corpo



As pernas do atleta devem balançar como um pêndulo. Os parte superior do corpo está ereta, com uma suave inclinação.

Balanço para frente



Neste ponto, queremos que o atleta levante os calcanhares enquanto se exercita. Lembre-se, contraia o abdômen e fique ereto. Novamente, o atleta pode precisar de ajuda para atingir maior alcance de movimento após ter praticado este exercício por certo tempo.

Balanço para trás



Para evitar que o atleta gire o quadril, segure-o pela cintura. Certifique-se de posicionar-se por trás do atleta, do lado oposto à perna que está em movimento.

- **Pontos de ênfase:** Manter a posição de "quadril altos" e a postura ereta
- É como chutar uma bola de futebol

Quando usar: Aquecimento

Pernas alternadas para o lado

Repetições: 1x10; aumentar para 3x10

Finalidade

- Desenvolve flexibilidade dinâmica na junta do quadril

Etapas de ensinamentos

1. Comece na posição de “quadril altos” próximo à cerca ou parede para apoio
2. Posicione-se a um passo do apoio
3. Balance a perna próxima ao apoio para frente até esta ficar paralela ao solo
4. Traga a perna para baixo com o pé para a frente e para cima



Postura corporal



Acima, nosso atleta está inclinado e afastado demais do balanço da perna, diminuindo o alcance do movimento. Concentre-se em manter o corpo do atleta o mais ereto possível. Você pode ajudar segurando os quadris dos dois lados e gentilmente pressionando para baixo o lado da perna que está balançando.

- **Pontos de ênfase:** Manter a posição de "quadris altos" e a postura ereta
- Permita que os quadris girem sobre um eixo para maior alcance de movimento

Quando usar: Aquecimento

Front Eagle

Repetições: 1x10; aumentar para 3x10

Finalidade

- Desenvolve flexibilidade dinâmica na junta do quadril

Etapas de ensinamentos

1. Deite-se de bruços, com os pés separados na largura dos ombros
2. Os ombros devem ficar relaxados e em linha com os braços esticados em linha
3. Gire a perna direita para o lado oposto, com o dedo do pé direito tocando as costas da mão esquerda
4. Pernas alternadas

Pontos de ênfase: Mantenha os ombros em contato com a pista

Quando usar: Aquecimento



Talvez você queira começar fazendo este exercício com seus atletas. Divirta-se com eles.



Uma vez que seus atletas tenham dominado o exercício, ajude-os a atingir a postura correta — fazendo o pé alcançar a mão oposta.

Abertura de pernas para trás

Repetições: 1x10; aumentar para 3x10

Finalidade

- Desenvolve flexibilidade dinâmica na junta do quadril

Etapas de ensinamentos

1. Deite-se de bruços, com os pés separados na largura dos ombros
2. Os ombros devem ficar relaxados e em linha com os braços esticados em linha
3. Gire a perna direita para o lado oposto, com o dedo do pé direito tocando a mão esquerda
4. Pernas alternadas



Concentre-se em alcançar a mão oposta com pouca tensão. Não force o movimento. Às vezes uma demonstração é necessária. Treine sendo um exemplo.

Pontos de ênfase: Mantenha os ombros em contato com a pista

Quando usar: Aquecimento

Treinamento de Pliometria

Exercícios pliométricos consistem na rápida desaceleração e aceleração dos músculos que criam um ciclo de alongamento e contração. Os exercícios treinam os músculos, tecidos conectivos e sistema nervoso para passar efetivamente pelos ciclos de alongamento e contração, e assim melhorando o desempenho do atleta. Exercícios pliométricos podem ser parte fundamental do treinamento em todos os eventos esportivos. Esportes mais competitivos requerem uma rápida desaceleração do corpo seguida de aceleração quase imediata na direção oposta.

Exercícios pliométricos ajudam a desenvolver ritmo, velocidade, força e até resistência muscular. A pliometria, usada corretamente para um propósito específico, pode ser um atributo valioso para seu atleta, bem como para o condicionamento geral e específico de todo seu programa esportivo.

Pliometria – gráfico de referência rápida

Exercício pliométrico / evento	[Evento]	[Evento]	[Evento]	[Evento]	[Evento]	[Evento]
Exploding Harvards						
Limites:						
• Lento						
• Força						
• Velocidade						
• Perna esticada						
• Uma perna						
• Duas pernas						
Pulos:						
• Sueco						
• Uma perna						
• Duas Pernas						
• Obstáculo						
Saltitar						
Líder da Bateria						
Salto em Profundidade						

Diretrizes do Técnico para Ensino de Pliometria

1. Todos os exercícios pliométricos devem ser feitos em superfícies lisas e flexíveis.
2. Comece com um grupo de cada exercício, trabalhando para alcançar mais três seqüências.
3. Julgue se o atleta tem as habilidades motoras para executar os exercícios adequadamente. Se o atleta não estiver em forma, pare o exercício.
4. Comece sempre com exercícios simples e progrida para os mais difíceis.
5. Faça o aquecimento e alongamento adequados antes de iniciar cada ginástica pliométrica, com um resfriamento apropriado.
6. Faça com que os atletas executem os exercícios com 100 por cento de esforço, para garantir melhores resultados de treino.
7. Descanse de 1 a 2 minutos entre seqüências sucessivas de exercícios.
8. Realize um número de repetições conforme a intensidade do exercício e a condição do atleta. O atleta se beneficia somente das repetições realizadas de maneira adequada.
9. Nunca realize exercícios pliométricos no mesmo dia de uma sessão de treinamento com peso.
10. Cada grupo deve durar no máximo 6-8 segundos.
11. Deve haver recuperação total entre os grupos.
12. Comece com exercícios fáceis e os desenvolva em intensidade e complexidade.
13. Pare antes que a fadiga destrua a técnica.
14. Enfatize sempre a técnica adequada.
15. Integre a pliometria como parte do programa de treinamento.
16. Lembre-se de que uma grande parte do treinamento inicial pode ser passada no ensino de seus atletas.

Treinos pliométricas

Exploding Harvards

Repetições: 10 saltos com cada perna; aumente gradualmente para 20 saltos com cada perna.

Finalidade

- Apresente o treinamento pliométrico aos atletas

Equipamentos

- Caixa ou degrau para criar um ângulo de 80-120 graus para o joelho

Etapas de ensinamentos

1. Faça a posição "hips tall" (quadril alto) de frente para a caixa
2. Pise com um pé sobre a caixa; o peso está para frente e sobre a perna flexionada na caixa
3. Os braços se movimentam como numa corrida
4. Empurre a perna que está na caixa com força, traga o quadril diretamente sobre a perna que está na caixa; mantenha a posição "hips tall"

5. Retorne à posição inicial
6. Repita rapidamente

- **Pontos de Ênfase** Um ângulo de joelho muito menor que 80 graus estressa indevidamente o mesmo
- Obtenha a altura máxima

Quando usar: Comece na segunda semana de treinamento; pare duas semanas antes das principais competições

Exercícios de salto

Salto Baixo Lento

Repetições: 2x30M, aumente gradualmente para 3x50M

Finalidade

- Desenvolve flexibilidade dinâmica na junta do quadril
- Desenvolve resistência e força

Etapas de ensinamentos

1. Faça a posição “hips tall” e se curve até ficar de cócoras
2. Salte para o exterior, dobrando o joelho direito até o peito enquanto estende a perna esquerda
3. Mantenha-se abaixado
4. Ao aterrissar, estenda com força a perna enquanto retorna o joelho da perna para o peito
5. Balance o braço como se estivesse correndo

- **Pontos de ênfase** Flutue brevemente no topo do salto — ambas as pernas estão fora do chão
- O pé deve bater em direção ao calcanhar

Quando usar: Comece na segunda semana de treinamento; pare duas semanas antes das principais competições

Saltos de Força

Repetições: 2x30M, aumente gradualmente para 3x50M

Finalidade

- Desenvolve flexibilidade dinâmica na junta do quadril

- Desenvolve resistência e força
- Cria maior sensibilidade aos exercícios

Etapas de ensinamentos

1. Faça a posição “hips tall”
2. Pule para fora e para cima curvando o joelho direito para o peito enquanto estende a perna esquerda
3. Ao aterrissar, estenda com força a perna enquanto retorna o joelho da perna para o peito
4. Balance o braço como se estivesse correndo

- **Pontos de ênfase** Uma pequena corrida inicial constrói o momento e a velocidade
- O tempo de ar é longo, mais longo do que no salto baixo lento
- O torso e o tronco também ficam altos
- O pé está reto quando acerta

Quando usar: Comece na segunda semana de treinamento; pare duas semanas antes das principais competições

Salto de Velocidade

Repetições: 2x30M, aumente gradualmente para 3x50M

Finalidade

- Desenvolve a resistência

Etapas de ensinamentos

1. Faça a posição “hips tall”
2. Pule para fora e para cima curvando o joelho direito para o peito enquanto estende a perna esquerda
3. Ao aterrissar, estenda com força a perna enquanto retorna o joelho da perna para o peito
4. Balance o braço como se estivesse correndo

- **Pontos de Ênfase** Uma corrida inicial desenvolve a velocidade
- Tempo curto de contato com o chão — seja muito rápido
- Sem tempo de ar
- O pé acerta de maneira muito ativa e em direção ao calcanhar

Quando usar: Comece na segunda semana de treinamento; pare duas semanas antes das principais competições

Saltos de Perna Ereta

Repetições: 2x30M, aumente gradualmente para 3x50M

Finalidade

- Desenvolve a força, especialmente do quadríceps

Etapas de ensinamentos

1. Faça a posição “hips tall”, comece com uma leve corrida
2. Estenda a perna esquerda e leve-a em direção ao céu, o pé está flexionado
3. Pernas alternadas
4. Braço balançando, em atitude de corrida

- **Pontos de Ênfase** Sensação de empurrar o chão com os pés
- Tempo curto de contato com o chão — seja muito rápido
- O tempo de contato com o chão é levemente na frente do corpo
- O pé acerta de maneira muito ativa e em direção ao calcanhar

Quando usar: Comece na segunda semana de treinamento; pare duas semanas antes das principais competições

Saltitação

Saltitação Sueca

Repetições: 2x30M, aumente gradualmente para 3x50M

Finalidade

- Desenvolve o uso eficiente das pernas

Etapas de ensinamentos

1. Faça a posição “hips tall”
2. Pise para fora com um pé; pulando para cima, levante o outro joelho o mais alto possível
3. Flexione completamente a perna dobrada, com os pés sob as nádegas
4. Use os braços para atingir o alçamento máximo
5. Ao aterrissar, pule rapidamente para frente de novo, erguendo a perna posterior para o céu, com o pé sob as nádegas

- **Pontos de Ênfase:** A ênfase é no alçamento máximo
- Trabalhe para aumentar a altura e a distância, não sacrifique a taxa de repetição
- Aparência de saltitos altos e contínuos

Quando usar: Comece na segunda semana de treinamento; pare duas semanas antes das principais competições

Saltitos de Uma Perna

Repetições: 2x30M, aumente gradualmente para 3x50M

Finalidade

- Desenvolve a coordenação e a força

Etapas de ensinamentos

1. Faça a posição “hips tall”, colocando uma perna na frente da outra, a perna da frente é a saltitante
2. Lance o quadril para cima e para frente com força
3. Puxe o calcanhar da perna saltitante para as nádegas, em seguida, balance o joelho para frente e para cima
4. Quando a coxa estiver paralela ao chão, estenda a perna abruptamente
5. Acerte o chão com o pé em alta velocidade para trás
6. Ciclos de pés opostos como se acostumado, mesmo assim não toca o chão
7. Braço balançando, em atitude de corrida

Pontos de ênfase: O pé acerta com a planta

Quando usar: Comece na segunda semana de treinamento; pare duas semanas antes das principais competições

Saltitos de Duas Pernas

Repetições: 2x30M, aumente gradualmente para 3x50M

Finalidade

- Desenvolve a força

Etapas de ensinamentos

1. Faça a posição “hips tall” e se curve até ficar de cócoras
2. Curve o quadril enquanto leva os braços de volta
3. Pule com força para o alto e para fora, estendendo as pernas e levando os braços acima da cabeça

Pontos de ênfase: O pé acerta com a planta

Quando usar: Comece na segunda semana de treinamento; pare duas semanas antes das principais competições

Salto com Obstáculos

Repetições: 2x30M, aumente gradualmente para 3x50M

Finalidade

- Desenvolve flexibilidade dinâmica na junta do quadril
- Desenvolve a explosão e a energia
- Fortalece os abdominais

Etapas de ensinamentos

1. Faça a posição "hips tall"
2. Salte, levando ambos os joelhos em direção ao peito
3. Os braços vão para cima quando você atinge o topo do obstáculo
4. Repita sobre 5 a 8 obstáculos

Pontos de ênfase: Movimento alto e forte do joelho

Quando usar: Comece na segunda semana de treinamento; pare duas semanas antes das principais competições

Pulos

Repetições: 2x40-50M, aumente gradualmente para 3x100M

Finalidade

- Desenvolver o uso eficiente das pernas

Etapas de ensinamentos

1. Comece com uma perna para frente
2. Mova a perna de trás; comece a dar pulos como passos curtos com pernas opostas
3. Leve o joelho em direção ao peito
4. Ao aterrissar, repita com a outra perna

- **Pontos de ênfase:** Ganhar a maior altura possível com o máximo tempo de ar
- Bom para saltos em distância e em altura

Quando usar: Comece na segunda semana de treinamento; pare duas semanas antes das principais competições

Líder de Bateria

Repetições: 2x30M, aumente gradualmente para 3x50M

Finalidade

- Desenvolve flexibilidade dinâmica na junta do quadril
- Fortalece os abdominais

Etapas de ensinamentos

1. Faça a posição "hips tall"
2. Leve o joelho direito ao peito
3. Estenda a perna para fora, com o pé flexionado
4. Leve a perna ao chão
5. Pernas alternadas

Pontos de ênfase: Movimento alto e forte do joelho

Salto em Profundidade para Saltadores

Repetições: 10 saltos com cada perna, aumente gradualmente para 20 saltos com cada perna

Finalidade

- Desenvolver a força da perna

Etapas de ensinamentos

1. Fique sobre uma caixa na posição "hips tall"
2. Pule da caixa para baixo e, imediatamente, leve os joelhos para cima, pulando na próxima caixa

Ou

Etapas de ensinamentos

1. Faça a posição "hips tall"
2. Leve os joelhos/braços para cima ao pular na caixa
3. Pule da caixa para baixo e, imediatamente, leve os joelhos para cima, pulando na próxima caixa

Variações do Pulo:

- Caixa Baixa — Chão — Caixa Baixa
- Caixa Baixa — Chão — Caixa Alta
- Caixa Baixa — Chão — Caixa Alta — Chão — Caixa Baixa

- Caixa Alta — Chão — Caixa Alta — Chão — Caixa Baixa

- **Pontos de ênfase:** Saltos de uma perna sobre caixa: a caixa tem aproximadamente 30 cm de altura
- Saltos de duas pernas sobre caixa: a caixa tem aproximadamente 45-60 cm de altura

- **Quando usar:** 1-2 vezes por semana com 1-2 dias entre as sessões
- Os atletas precisam de 10-14 dias de recuperação antes da competição

Desenvolver um circuito de força e condicionamento

Inicie seu circuito de treinamento atlético com exercícios de baixa intensidade, aumentando a intensidade no decorrer do ano. É uma boa idéia começar a temporada com um período de 2 a 3 semanas de condicionamento geral antes de iniciar um circuito de treinamento como este, embora atletas que tenham recém terminado outra temporada esportiva estejam suficientemente condicionados para começar imediatamente.

Certifique-se de incorporar ao menos 15 a 20 minutos de exercícios de treinamento e condicionamento de força nas primeiras 2 ou 3 semanas da temporada. Isso ajudará seus atletas a desenvolver uma base sólida para iniciar práticas mais vigorosas, enriquecendo suas experiências de competição.

Treinamento de circuito

Treinamento de circuito é o termo dado a exercícios de resistência agrupados de forma a alcançar condicionamento geral ou específico. Os exercícios são realizados de forma cíclica, que permita aos atletas progredir de um estágio de exercícios ao outro, até que todos os estágios tenham sido completados. A conclusão de todos os exercícios estabelece um circuito. Este tipo de treinamento é ideal para grupos pequenos ou grandes de atletas. Treinamento de circuito é também uma boa ferramenta de desenvolvimento de preparo físico.

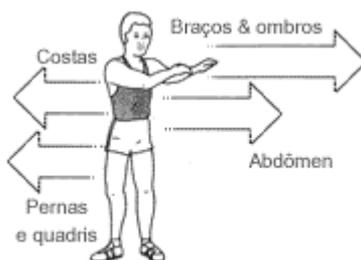
Considerações de treinamento

Antes de iniciar um circuito de treinamento, diversas considerações prévias devem ser estabelecidas para a prescrição de exercícios a todos os atletas.

1. Verifique idade, peso corporal e o estágio de desenvolvimento físico de cada atleta.
2. Verifique os níveis de treinamento anteriores e atuais de cada atleta em relação a treinamentos de força e velocidade.
3. Avalie as necessidades de treinamento de força para cada grupo de atletas de acordo com sua classificação.

Definindo o circuito

Ao implantar o circuito de treinamento, concentre-se na seqüência e freqüência de exercícios a serem realizados. É recomendado que cada sessão de treinamento consista em 2 a 4 exercícios para cada uma das quatro categorias de exercícios, e que haja tempo adequado de descanso entre as etapas. A seqüência de exercícios deve seguir um padrão: membros superiores e inferiores, ou agilidade e condicionamento para exercícios abdominais, com repetição da mesma seqüência. Este tipo de sistema permitirá um tempo de recuperação para grupos musculares específicos, uma vez que estes não serão usados em exercícios consecutivos.



O circuito de treinamento deve ser realizado no trecho de grama da pista na maioria dos exercícios. Esta superfície reduz o impacto do solo, o que é especialmente importante para

exercícios pliométricos dos membros inferiores. De maneira ideal, o circuito de treinamento pode ser realizado até três vezes por semana, em uma programação que permita ao menos 48 horas de descanso entre as sessões. No início da temporada de competições, o circuito de treinamento pode ser reduzido para duas vezes por semana, de forma a permitir maior descanso antes das competições. Se o técnico planejar uma programação que adote o circuito de treinamento apenas duas vezes por semana, ele / ela pode permitir 72 horas de recuperação entre as sessões.

Opções de Treinamento

Dias de Treinamento	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5
Treinamento 5 dias / semana	Circuito ST&C			Circuito ST&C	
		Circuito ST&C			Circuito ST&C
Treinamento 4 dias / semana	Circuito ST&C			Circuito ST&C	
Treinamento 3 dias / semana	Circuito ST&C				

Treinamento de força & condicionamento

Rotinas amostrais de circuito de treinamento

Ao prescrever os exercícios, você deve focar naqueles que atenderão necessidades específicas do atleta que ocupa determinada posição. A tabela abaixo é um guia básico para ajudá-lo a começar. Estes exercícios podem ser incorporados a um circuito de treinamento de forma a oferecer uma variedade de exercícios divertidos para todos os atletas. Mude ligeiramente os exercícios, se perceber que um dos atletas já dominou a atividade e está ficando entediado.

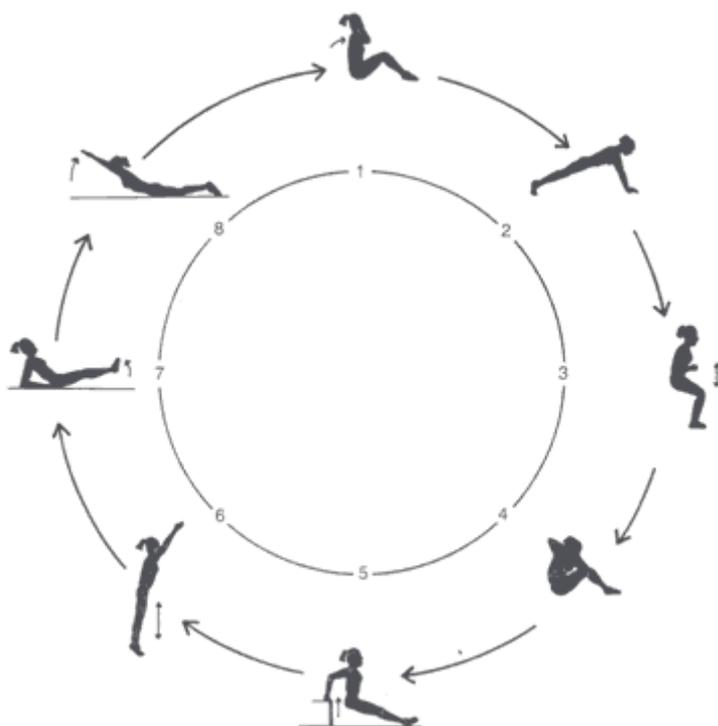
Um exemplo de atletismo

Atletas de todas as modalidades	podem se beneficiar de	Agilidade e condicionamento Abdômen e costas
Velocistas, saltadores e arremessadores (atletas de força)		Agilidade e condicionamento Pliometria
Arremessadores com membros inferiores desenvolvidos		Pliometria
Atletas de todas as modalidades Arremessadores		Arremessos de bolas medicinais

Usar circuitos de condicionamento diminui a pressão sofrida pelos atletas, pois a ênfase está na duração de cada etapa e não no número de repetições. O objetivo é fazer os atletas realizarem o maior número possível de repetições, na forma mais correta possível, no tempo determinado.

Exercício	Duração
1) Flexões	30 segundos
1) Abdominais	30 segundos
1) Levantamentos de perna	1 minuto
1) Investidas	30 segundos
1) Dips de tríceps	30 segundos
1) Corrida	1 minuto e meio

Circuito de condicionamento geral — Amostra 1



Número de circuitos: 1-5
 Duração de cada etapa: 30 segundos a 1 minuto e meio
 Descanso entre exercícios: 15 a 45 segundos
 Descanso entre circuitos: 2 a 5 minutos

Circuito de condicionamento geral — Amostra 2

