



PLANO DE TREINO
“COVID19”

**“MANTER A FORMA
EM CASA!!!”**

Programa de Treino Individual, composto por exercícios diários e com a duração de 3 semanas!

Município
Palmela
www.cm-palmela.pt

- **Professor Cláudio Saúde**
- Licenciado em Educação Física
- Mestre em Gestão Desportiva
- Mestre em Assessoramento Familiar e Educativo
- Pós-Graduação em High Performance Football Coaching
- Treinador de Futebol UEFA

PLANO DE TREINO

“MANTER A FORMA!!!”



Caros Munícipes,

Tive e aceitei com honra e privilégio o convite da Câmara Municipal de Palmela para aplicar e desenvolver um projeto que desenvolvi antes do surto do COVID19. Devido ao encerramento de todas as atividades desportivas por causa da pandemia mundial do COVID19, decidi elaborar um plano físico adaptado a todos os jovens para que possam treinar a sua flexibilidade, a resistência, a força inferior (pernas), a força média (abdominais) e a força superior (braços). A vantagem deste plano é que não é preciso material adicional para se poder fazer e aplicá-lo. Foi pensado para se fazer num espaço de 3m2 e em qualquer lugar.

Sendo assim os jovens dos **10 aos 14 anos** fazem os exercícios **“LEVEL 1” com 3 Sets** (repetições), os jovens dos **14 aos 18 com 5 sets** (repetições) e a **partir dos 18 anos com 7 sets** (repetições). Estes planos de treino para ativação muscular, sendo apenas um contributo à distância deverá ser aplicado dentro das capacidades físicas de cada um. Cada um terá de aplicar o exercício e as suas cargas consoante a sua capacidade e evitando desta forma a sobrecarga desnecessária. Fortalecer os músculos é muito importante já que eles são fundamentais para a funcionalidade do organismo. Além de melhorar o condicionamento aeróbico, manter a musculatura forte e resistente. Também protege os ossos e as articulações e melhora o metabolismo. Se a pandemia continuar repetir na 4ª semana o plano da 1ª semana e assim sucessivamente. Também deverão ter uma alimentação redobrada devido à inatividade inerente à Quarentena e evitar o uso excessivo de bebidas alcoólicas que aumentam o peso e fazem engordar.

Aproveito para desejar muita saúde e muita calma durante esta pandemia mundial a todos! Tomem as medidas preventivas da DGS e de higiene necessárias para não serem infetadas. Juntos conseguiremos vencer esta “batalha”.

Cumprimentos,

Cláudio Saúde

Palmela, 21 de Março de 2020

PLANO DE TREINO



“MANTER A FORMA!!!”

2ª Semana

- **Professor Cláudio Saúde**
- Licenciado em Educação Física
- Mestre em Gestão Desportiva
- Mestre em Assessoramento Familiar e Educativo
- Pós-Graduação em High Performance Football Coaching
- Treinador de Futebol UEFA

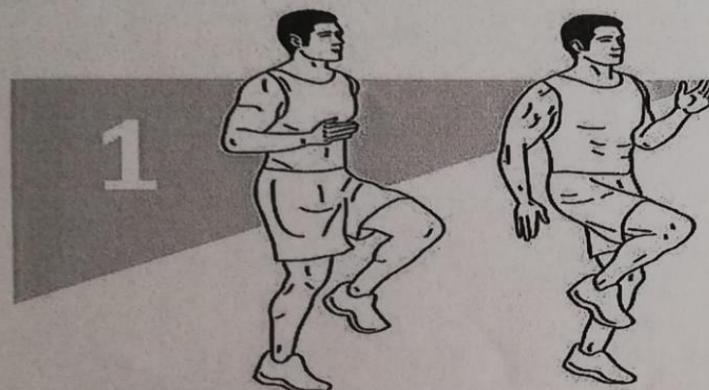
PLANO DE TREINO

“MANTER A FORMA!!!”

Professor Cláudio Saúde

LEVEL I: 5 rounds LEVEL II: 10 rounds LEVEL III: 15 rounds
1 minute rest between rounds

2ª Feira



20sec high knees



20sec squats



20sec plank jacks

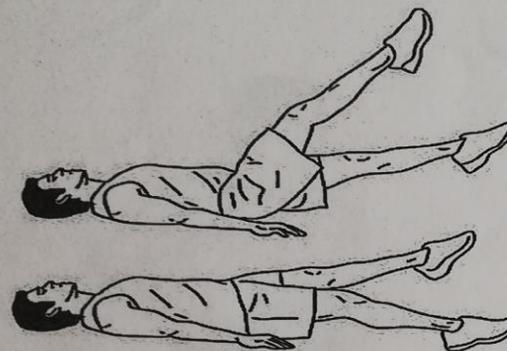
PLANO DE TREINO

"MANTER A FORMA!!!"

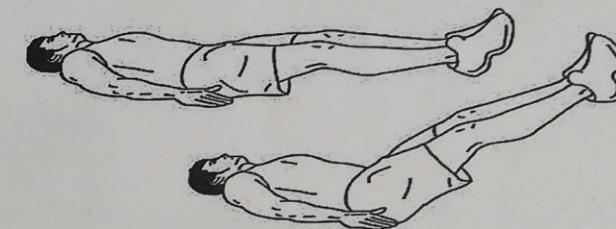
Professor Cláudio Saúde

LEVEL I: 3 sets LEVEL II: 5 sets LEVEL III: 7 sets
up to 2 minutes rest between sets

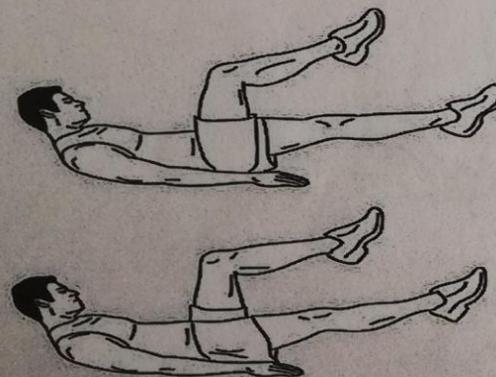
3ª Feira



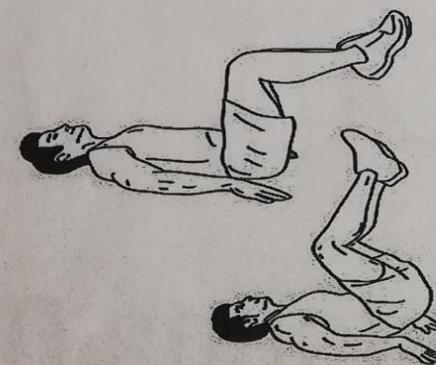
20 flutter kicks



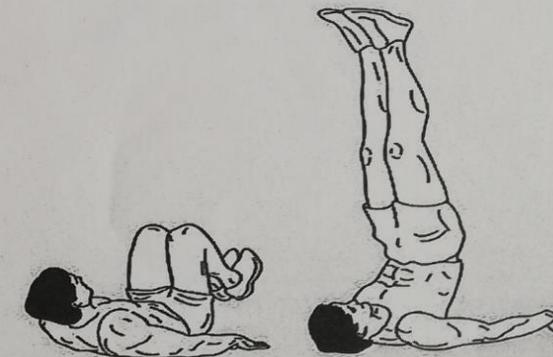
10 leg raises



20 air bike crunches



10 reverse crunches



10 butt-ups

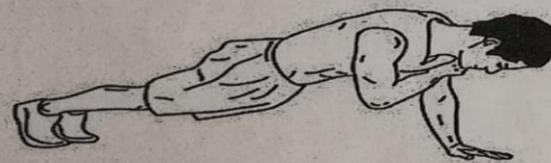
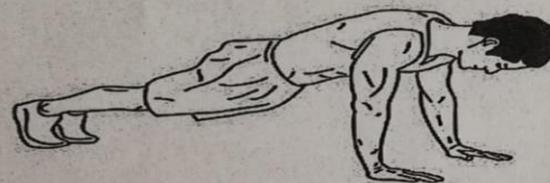
PLANO DE TREINO

"MANTER A FORMA!!!"

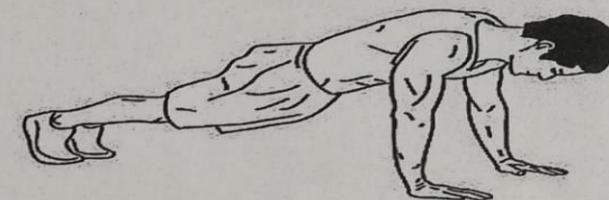
Professor Cláudio Saúde

LEVEL I: 3 sets LEVEL II: 5 sets LEVEL III: 7 sets
up to 2 minutes rest between sets

4ª Feira



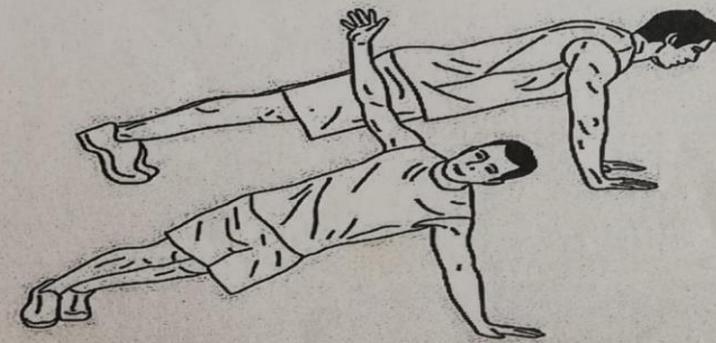
10 shoulder taps



5 push-ups



5 wide grip push-ups



10 planks w / rotations

PLANO DE TREINO

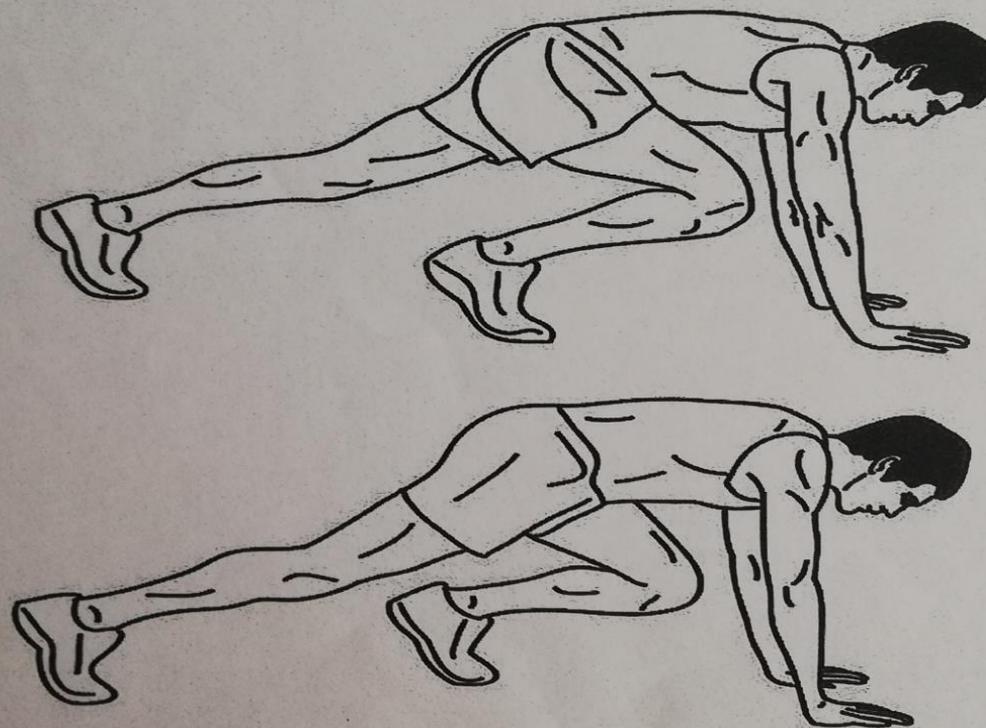
"MANTER A FORMA!!!"

Professor Cláudio Saúde

Reps throughout the day

Complete the total of 100 climbers by the end of the day.

5ª Feira



100 climbers

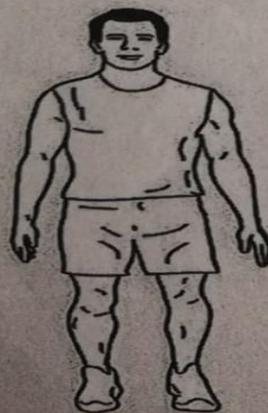
PLANO DE TREINO

"MANTER A FORMA!!!"

Professor Cláudio Saúde

LEVEL I: 3 sets LEVEL II: 5 sets LEVEL III: 7 sets
up to 2 minutes rest between sets

6ª Feira



- 10 reps high knees
- 10 reps half jacks
- 20 reps high knees
- 20 reps half jacks
- 10 reps high knees
- 10 reps half jacks
- 20 reps high knees
- 20 reps half jacks
- 10 reps high knees
- 10 reps half jacks
- rest

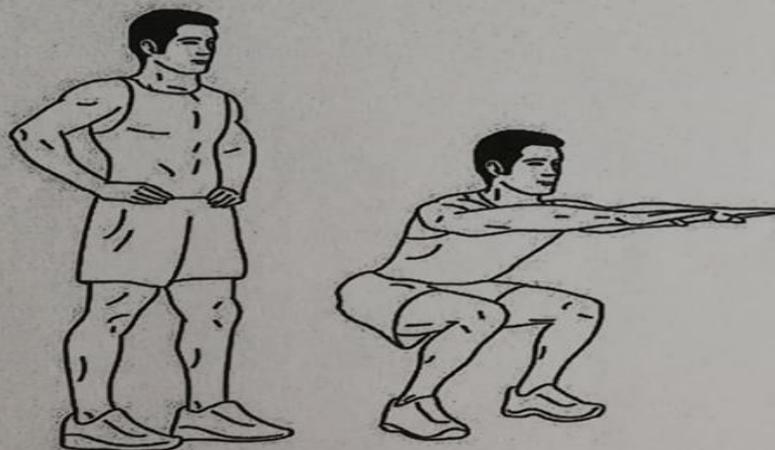
PLANO DE TREINO

"MANTER A FORMA!!!"

Professor Cláudio Saúde

LEVEL I: 3 sets LEVEL II: 5 sets LEVEL III: 7 sets
 up to 2 minutes rest between sets

Sábado

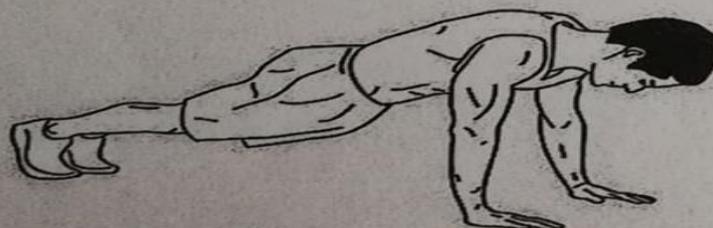


10 reps squats
 2 reps push-ups

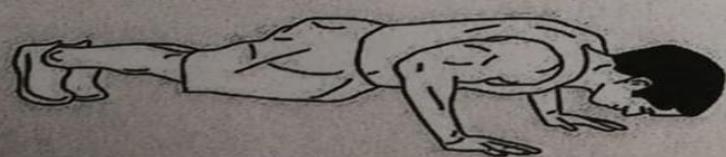
10 reps squats
 2 reps push-ups

20 reps squats

8 reps push-ups



10 reps squats
 2 reps push-ups



10 reps squats
 2 reps push-ups
 rest



Município
Palmela
CONQUISTA

