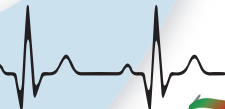


EXÉRCITO PORTUGUÊS

PLANO DE TREINO MELHORIA DA CONDIÇÃO FÍSICA



Este treino foi desenvolvido de modo a permitir que **qualquer pessoa, por mais sedentário que seja**, consiga levar a efeito uma melhoria do seu nível de condição física;

Inicia com um nível bastante acessível, encadeando sessões de treino geral (**trabalho de resistência muscular e cardiovascular**) com dias de descanso; o tempo de repouso entre séries começa por ser de 90" e vai reduzindo ao longo do tempo de treino;

O executante começa por fazer trabalho por séries, **evoluindo progressivamente** até procurar fazer o número máximo de repetições que conseguir;

O Plano respeita os principais Princípios Biológicos e Metodológicos do processo de treino.

Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
1ª	A	D	A	D	A	D	D
2ª	A	B	D	B	D	B	D
3ª	B	D	C	D	C	D	D
4ª	E	D	C	D	E	D	E
5ª	F	C	D	E	D	F	D
6ª	E	C	D	F	D	C	E
7ª	D	F	C	E	C	D	F
8ª	E	F	D	F	D	F	D

Treino A	• Aquecimento: 10 min de caminhada intensa; • Intercalar corrida intensa (1 min) com caminhada intensa (2 min) até perfazer 30 min; • 3 Séries de 15 abdominais (pernas apoiadas a 90° numa cadeira/banco/muro) - descanso de 90" entre series; • 3 Séries de 1 a 10 repetições de extensões de braços no solo – descanso de 90" entre séries; • Retorno à calma: alongar.
-----------------	---

Treino B	• Aquecimento: 10 min de caminhada intensa; • Intercalar corrida intensa (1 min) com caminhada intensa (2 min) até perfazer 35 min; • 3 Séries de 20 abdominais (pernas apoiadas a 90° numa cadeira/banco/muro) - descanso de 90" entre séries; • 3 Séries de 5 a 12 repetições de extensões de braços no solo (descanso de 90" entre séries); • Retorno à calma: alongar.
-----------------	---

Treino C	• Aquecimento: 10 min de caminhada intensa; • 20 min de corrida contínua moderada/intensa; • 3 Séries de 20 abdominais (pernas apoiadas a 90° numa cadeira/banco/muro) - descanso de 60" entre séries; • 3 Séries de 5 a 12 repetições de extensões de braços no solo (descanso de 60" entre séries); • Retorno à calma: alongar.
-----------------	--

Treino D (Descanso)

Treino E	• Aquecimento: 10 min de caminhada intensa; • 25/30 min de corrida contínua moderada; • 10 min de caminhada de retorno à calma; • Retorno à calma: alongar.
-----------------	--

Treino F	• Aquecimento: 10 min de caminhada intensa; • Percorrer no mínimo 2300m de corrida em 12 minutos para o género feminino e 2500m para o género masculino; • Fazer no mínimo 16 extensões de braços no solo para o género feminino e 32 para o género masculino; • Fazer no mínimo 33 abdominais para o género feminino e 38 para o género masculino (pernas apoiadas a 90° numa cadeira/banco/muro), no tempo de 60"; • Retorno à calma: alongar.
-----------------	---