



FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL

Programa de Treino



Olá Atleta.

Atualmente todas as competições e treinos desportivos estão cancelados. Não sabemos por quanto tempo, não sabemos em que condições vamos regressar, mas não podemos deixar de preparar o futuro, isto é, o regresso após a pandemia do Covid-19.

A paragem prolongada (e não prevista) terá uma influência negativa em todo o teu desenvolvimento. Temos de encontrar soluções para minimizar esta situação.

Urge iniciar individualmente a tua preparação. Caso o teu treinador tenha organizado o teu treino individual nas atuais condições, deves cumpri-lo. Caso contrário nós auxiliamos e orientamos, propondo um conjunto de exercícios que poderás realizar, em função do espaço/material disponível, sem colocar em causa, em momento algum, a tua saúde e a saúde pública. Repetimos: o treino será individual, desde que estejam em condições médicas que o permita e sem colocar em causa a segurança dos outros.

O presente programa de treino será para as próximas duas semanas. Posteriormente, se necessário, será apresentada nova proposta de treino.

Indicações:

Escolhe em cada sessão de treino 3 ou 4 exercícios.

O exercício 9 é o exercício extra, que deverá ser realizado em todas as sessões.

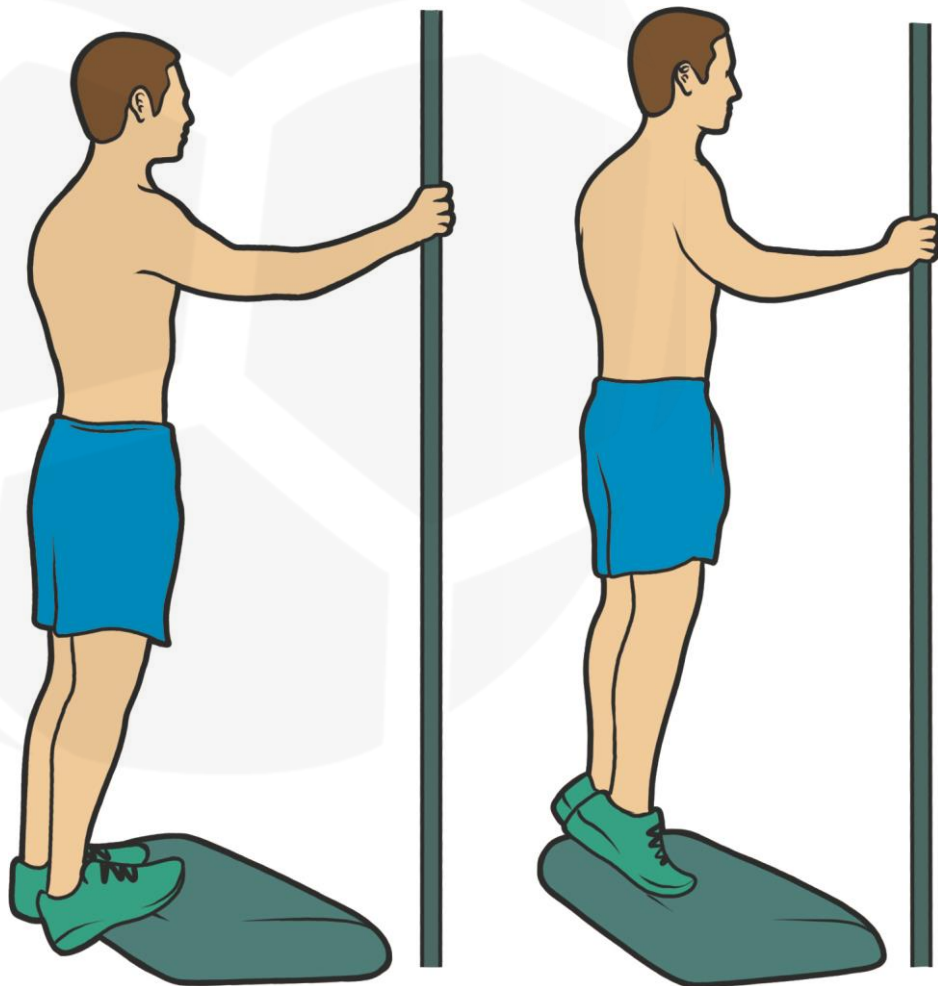
Respeita as variáveis da carga e tenta realizar uma frequência de treino diária, no mínimo 3 treinos semanais.

Aplica-te e realiza bons treinos.

Exercício 1 - Flexão Plantar



FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



Descrição:

Este exercício pode ser realizado em qualquer lugar. Deves estabilizar bem o teu corpo. Sugiro que te agarres a algum objeto. Depois deves realizar um movimento na vertical, os teus calcanhares devem levantar, (sair do solo) e a tua descida deve ser controlada (voltar a posição inicial)

Variáveis da carga:

Séries: 4

Repetições: 10/12

Tempo estimado: 5 minutos

Exercício 2 - Agachamento



Descrição:

Deves colocar os pés à largura dos ombros, depois podes ajudar com os braços para a frente ao mesmo tempo que vais descendo a tua anca. Na descida caso estejas a levantar os calcanhar quer dizer que estas a compensar.

Variáveis da carga:

Séries: 4

Repetições: podes realizar por tempo 30'' ou por repetições 10/12

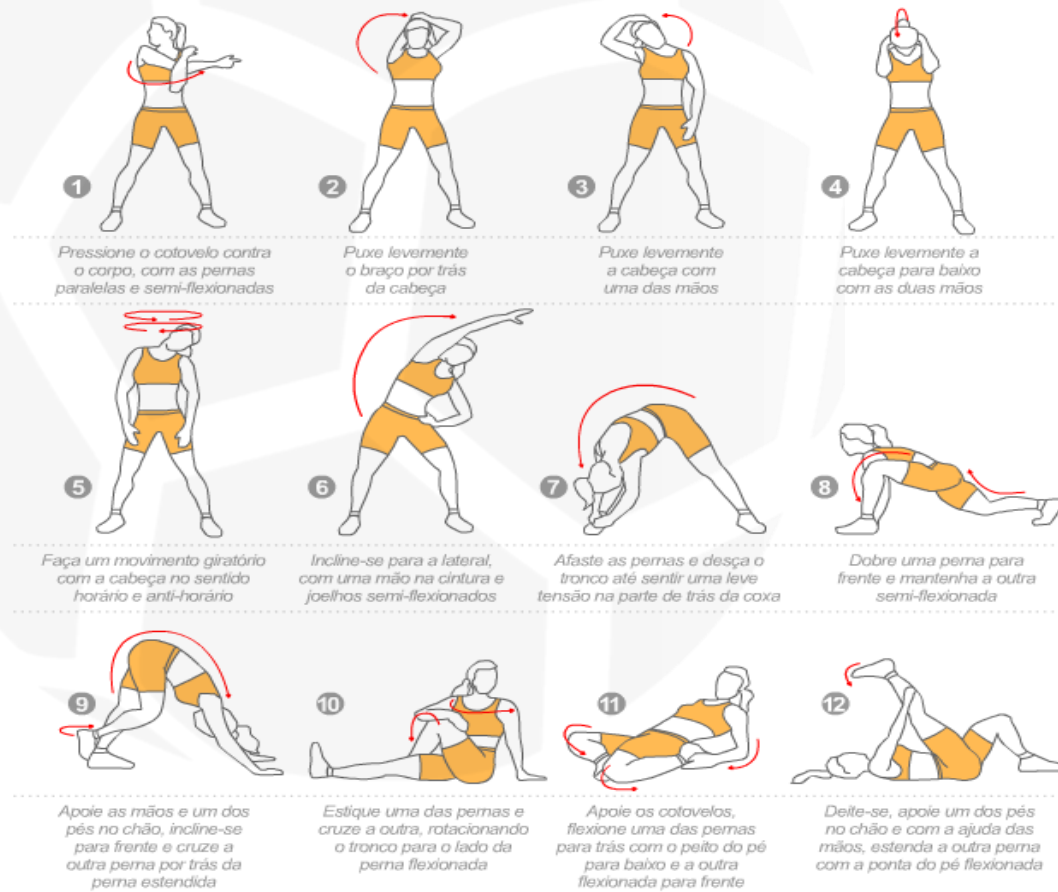
Tempo estimado: 5 minutos

Exercício 3 - Flexibilidade



FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL

Alongamento



Descrição:

Flexibilidade / Mobilidade

Esta unidade de treino tem como objectivo melhorares a tua flexibilidade assim como mobilidade. Observa a presente imagem, e segues as variáveis que te propomos.

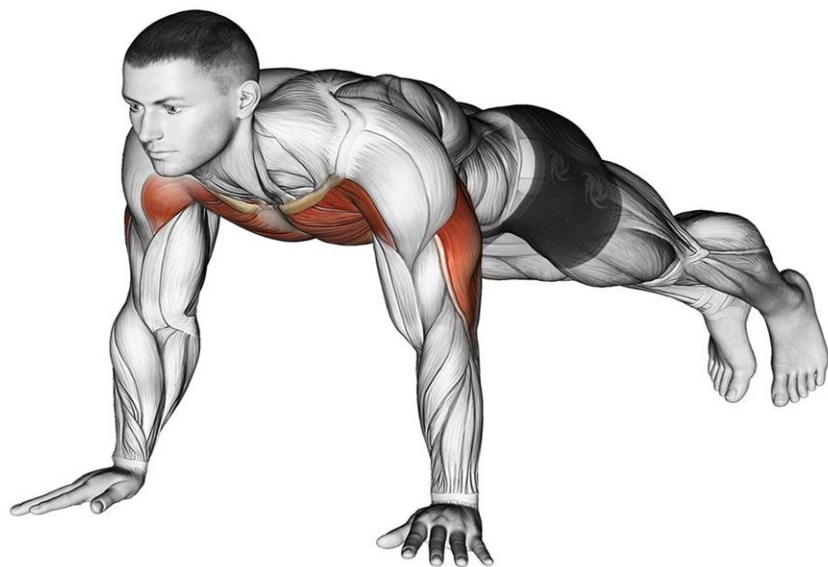
Variáveis da carga:

Séries: 3

Repetições: podes realizar por tempo 30" ... ou por repetições 10/12

Tempo estimado: 5 minutos

Exercício 4 – Flexões de Braços



Descrição:

Este exercício vai te ajudar a aumentar a velocidade do teu remate.

Começa por colocar os braços à largura dos ombros. Depois deves descer, mas atenção, deves controlar todo o movimento (podes inclusive – contar na descida até 4) e volta a posição inicial.

Variáveis da carga:

Séries: 4

Repetições: Podes realizar por tempo 30” ... ou por repetições 10/12

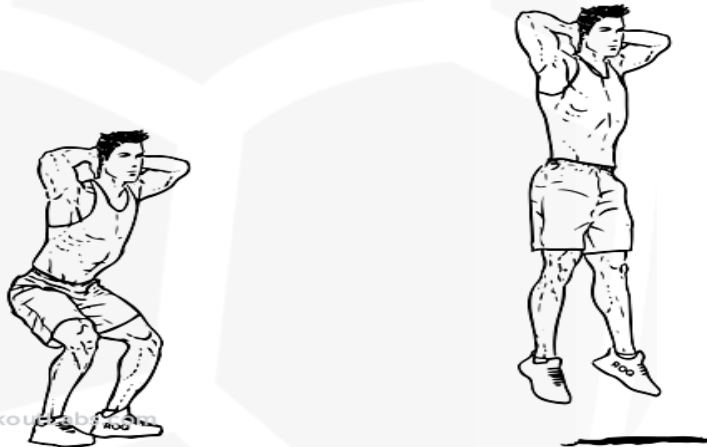
Tempo estimado: 5 minutos

Exercício 5 – Agachamento com salto e Afundo lateral

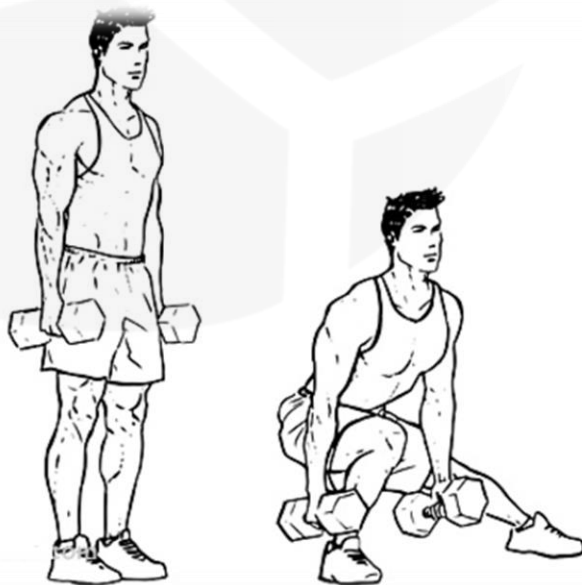


FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL

5.1



5.2



Descrição:

5.1 - Neste exercício podes colocar as mãos como estão na imagem ou podes usar as mãos a largura dos teus ombros. Depois deves realizar o movimento de um agachamento ao mesmo tempo que realizas o maior salto vertical possível.

5.2 - Neste exercício a dificuldade é maior mas vais ficar mais forte. Começa numa posição com os halteres em cada mão à largura dos teus ombros. (Se não tiveres os halteres, não te preocupes, pode fazer sem eles) Depois deves realizar um movimento de flexão das pernas, isto é, descer perto dos 90º Grau num movimento lateral. Deves ter em atenção que uma perna fica praticamente “esticada” e a outra flectida. A perna em flexão não pode levantar o calcanhar.

Variáveis da carga:

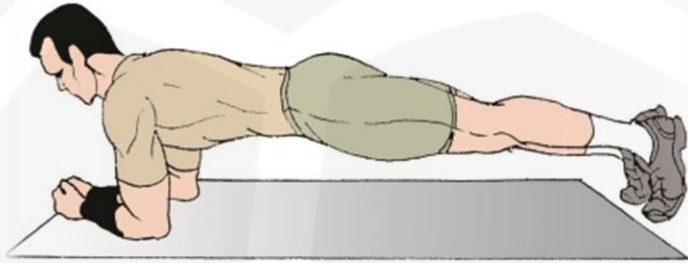
Séries: 4

Repetições: podes realizar por tempo 30” ... ou por repetições 10/12

Tempo estimado: 5 minutos

Exercício 6 – Estabilização Central

Prancha Frontal



Prancha Lateral



Descrição:

Prancha Frontal – Deves iniciar este exercício de barriga para baixo , depois colocar os teus cotovelos a largura dos teus ombros e aplicar força contra o solo. Na mesma medida deves aplicar força sobre as pontas dos dedos dos teus pés, com o objetivo de tirares os joelhos do chão ao mesmo tempo deves sentir os teus glúteos assim como a barriga a contrair

Prancha Lateral - Este é um ótimo exercício a fortalecer e dar continuidade ao teu treino de abdominal. Deves colocar de lado, Depois com o cotovelo deves aplicar força contra o solo, para estabilizares o ombro. Ao mesmo tempo deves aplicar força na lateral dos teus pés de maneira a que a tua anca fique levantada. Deves tentar manter a tua cabeça, anca, e pés o mais direito possível.

Variáveis da carga:

Séries: 4

Repetições: podes realizar por tempo 30" ... ou por repetições 10/12

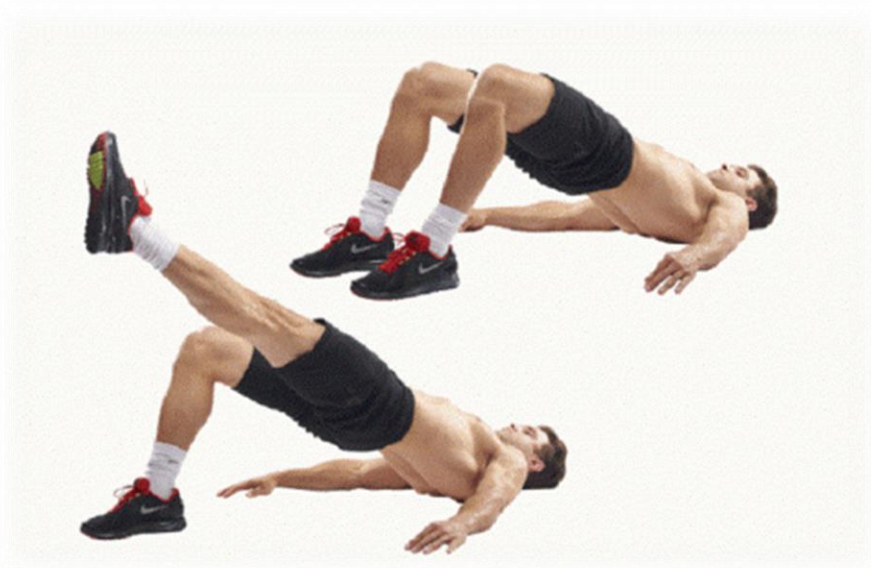
Tempo estimado: 5 minutos

Exercício 7 - Ponte de Glúteos

7.1



7.2



Descrição:

7.1 - Deves começar este exercício deitado com as costas viradas para o solo. Depois deves estabilizar as pernas assim como os braços, de seguida deves levantar a anca (contrair os glúteos, assim como as pernas) o teu corpo deve ficar em linha reta.

7.2 - Se já te sentes confortável a realizar o exercício 7.1 então podes começar a colocar sobre um apoio. Deves aguentar 30 segundos e trocar de apoio.

Variáveis da carga:

Séries: 4

Repetições: 10/12

Tempo estimado: 5 minutos

Exercício 8 – Adução e Abdução (Copenhaga)



FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



Descrição:

Neste exercício podes usar um banco ou pedir alguém que te segure uma perna. Depois com o cotovelo deves aplicar força contra o solo, quando estabilizares o ombro, pode dar início ao exercício propriamente dito. Deves tentar juntar a outra perna de maneira controlada. O mesmo procedimento deve ser feito para o outro membro.

Variáveis da carga:

Séries: 4

Repetições: 10/12 (cada membro)

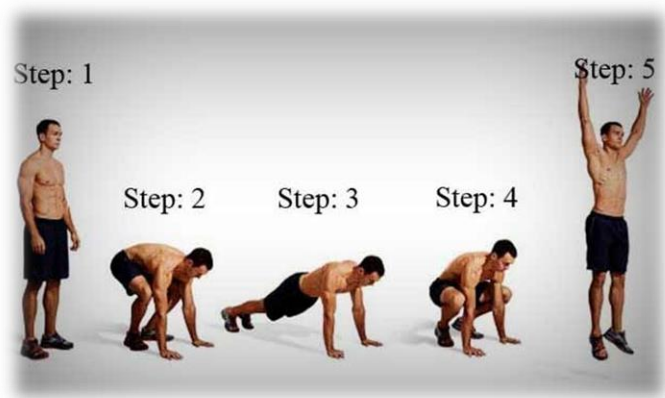
Tempo estimado: 5 minutos

Exercício 9 – Treino Cardiovascular - Saltar à Corda / Burpee

9.1



9.2



Descrição:

Deves iniciar este exercício com as cordas a altura das ancas. Depois deves começar lentamente o movimento de rotação do pulso ao mesmo tempo que deves fletir ligeiramente os teus joelhos. A partir daqui. Deves tentar manter essa cadencia. De moderado a rápido.

Variáveis da carga:

Séries: 4

Velocidade: Moderada / Rápida. 30 segundos cada série.

Tempo estimado: 5 minutos