



FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL

Programa de Treino para Guarda Redes Unidade de Saúde e Rendimento



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 será apresentada nova proposta de treino.

Indicações:

Escolhe em cada sessão de treino 3 ou 4 exercícios.

O exercício (Cardiovascular)deverá ser realizado em todas as sessões.

Respeita as variáveis da carga e tenta realizar uma frequência de 3 treinos por semana, no mínimo.

Aplica-te e realiza bons treinos.



Saltar à corda

30sg de trabalho

10sg de repouso

2x6 séries com
intervalo de 1min entre
séries



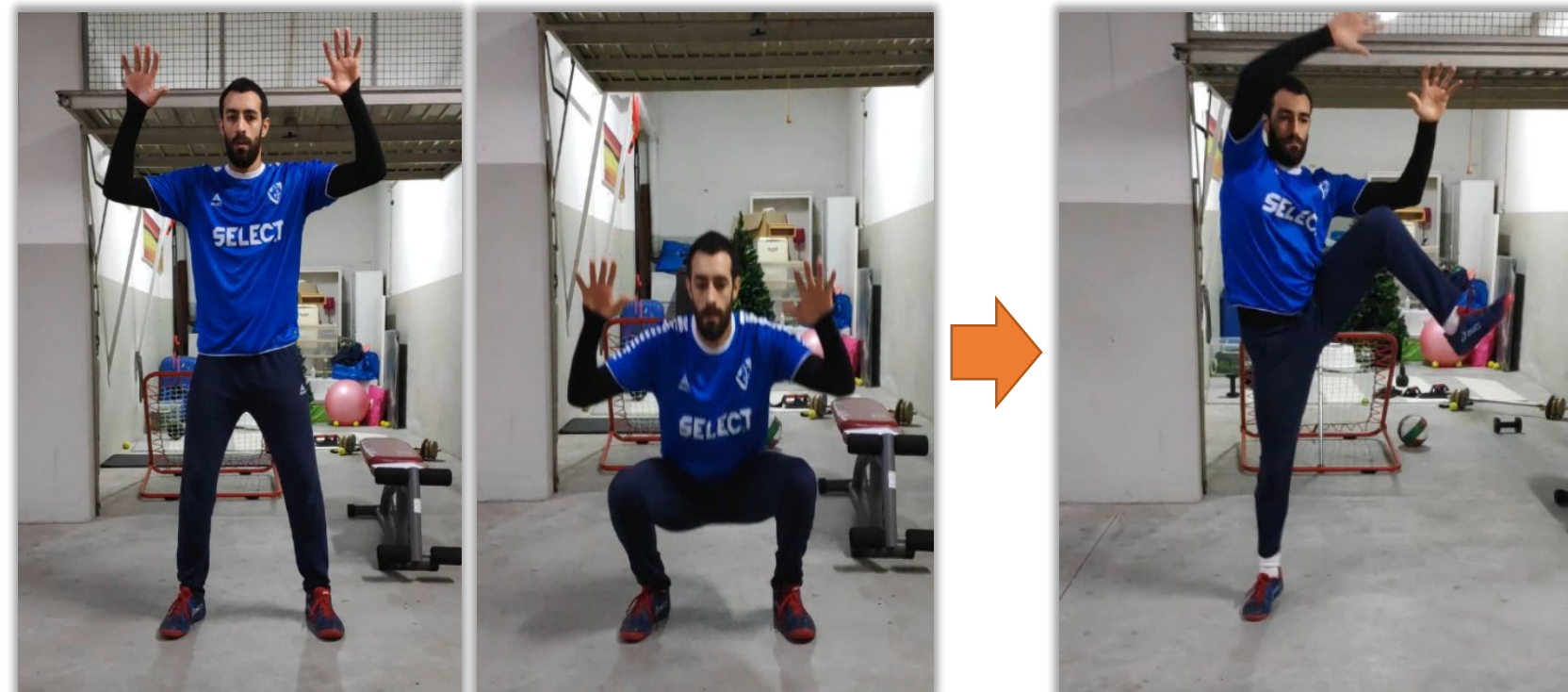
Deslocamentos

Em 8/Zigue-zague com movimento defensivo

30 sg de trabalho

30 sg de repouso

2x6 séries com 1min de intervalo entre séries



Agachamento

Simple

ou

Com elevação do
joelho/perna

4 séries de 10 a 12
repetições

30 sg de repouso



Afundo Lateral Dinâmico

Simples

ou

Seguido de movimento
defensivo para o lado
contrário

4 séries de 10 a 12
repetições

30 sg de repouso



Flexão de
Braços
Inclinada e
Flexão de
Braços
Inclinada
Dinâmica

Simple

ou

Com saída do banco
com braços, explosiva

4 séries de 10 a 12
repetições

30 sg de repouso

“Prevenção de lesão” - Posteriores da coxa



FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL

Ponte



Com os joelhos fletidos, os calcanhares e os ombros apoiados no chão. Pressiona os calcanhares e contrai o core e os glúteos para levantar a anca direção ao teto. (Manipular os vários ângulos assim como está demonstrado nas imagens)

4 séries de 8 a 10
repetições
30 sg de repouso



Mobilidade dinâmica da anca

Com flexão do
joelho

ou

Com perna toda

4 séries de 10 a 12
repetições

30 sg de repouso



Mobilidade
dinâmica
da anca

Com flexão do
joelho
ou
Com perna toda

4 séries de 10 a 12
repetições
30 sg de repouso





Mobilidade
dinâmica
da anca

Deixar deslizar o
pé (posição de
queda) e voltar a
posição inicial

4 séries de 10 a
12 repetições

30 sg de repouso

Flexibilidade (Estática)



FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



Flexibilidade

4 séries:

30 sg

45sg

1min

1min15sg

Prancha

Simples
ou
Com flexão do joelho
ou
Com perna toda

4 séries:

30 sg

45sg

1min

1min15sg





Sit-up

Simple

4 séries:

30 sg

45sg

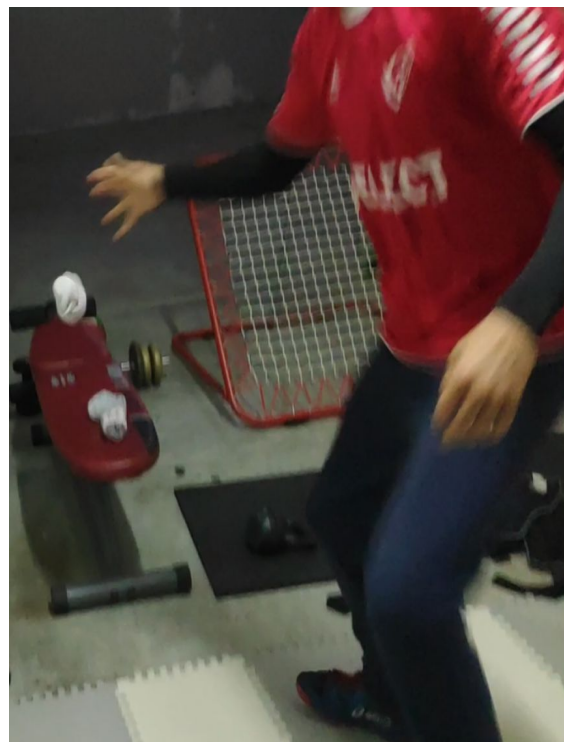
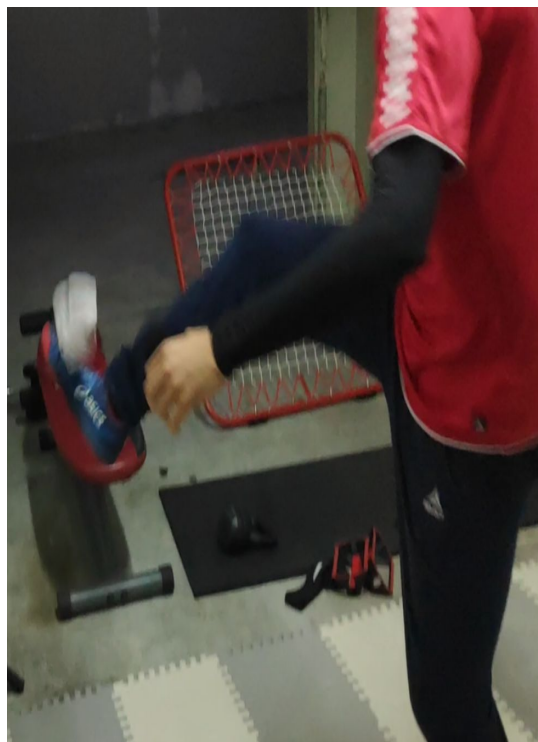
1min

1min15sg



Coordenação
Óculo-manua
I

Manter 2 bolas
pequenas ou 2
pares de meias no
ar, alternadamente



Coordenação
óculo-manua
l e
óculo-podal

Lançar uma bola pequena ou um par de meias contra a parede e agarrar com a mão ou

Lançar uma bola pequena ou um par de meias contra a parede, ressaltar com o pé e agarrar com a mão