

PROPOSTA DE “RECOMEÇO” DE TREINOS EM PAVILHÃO



1ª Semana e 2ª Semana

(para quem já realizou 2 semanas no exterior – caso contrário iniciar pelo documento de treinos ao ar livre)

- **Objetivo:** Aumento da capacidade neuromuscular e da capacidade máxima de Oxigénio (VO2 máx)

Treino de Força – [Cargas Externas] – Adaptações neurais

- **Seleção de exercícios:**
 - Back Squat (amplitude completa)
 - Drop Jump (cair de uma “box” 30cm)
 - Afundo unilateral (com barra)
 - Prancha Frontal + Lateral
 - Flexão de braços (peso corporal)
 - Supino Reto / Inclinado
- **Natureza das cargas:** 5 séries, 10 a 12 repetições, 45 segundos de recuperação entre exercício e série

HIIT (Treino intervalado)

- Corrida com **intensidade moderada** 30 segundos + corrida com **intensidade leve** 30 segundos (pode ser realizada em drible)
- **Natureza das cargas:** 10 séries (cada série é constituída por 30 segundos de intensidade moderada e 30 segundos de intensidade leve)

3ª Semana

- **Objetivo:** Aumento da capacidade neuromuscular e da capacidade máxima de Oxigénio (VO2 máx)

Treino de Força – [Cargas Externas] – Adaptações neurais

- **Seleção de exercícios:**
 - Back Squat (Amplitude completa)
 - Supino Reto ou Inclinado
 - Afundo Lateral (com barra)
 - Flexão Unilateral ou normal mas com resistência variável (Banda elástica)
 - Prancha Frontal + Lateral
 - Abdominal – Borboleta
- **Natureza das cargas:** 5 séries, 10 a 12 repetições, 45 segundos de recuperação entre exercício e série

RSA (Treino intervalado)

- Corrida com **intensidade moderada a alta**, **8 percursos** de 10m ir e vir, 20m ir e vir, 30m ir e vir e 40m ir e vir (realizado com drible ou bola na mão).
- **Natureza das cargas:** 2 séries, cada série 8 percursos, 1 minuto de recuperação entre séries

4ª Semana

Treino de Força – [Peso corporal] – Método Pliométrico

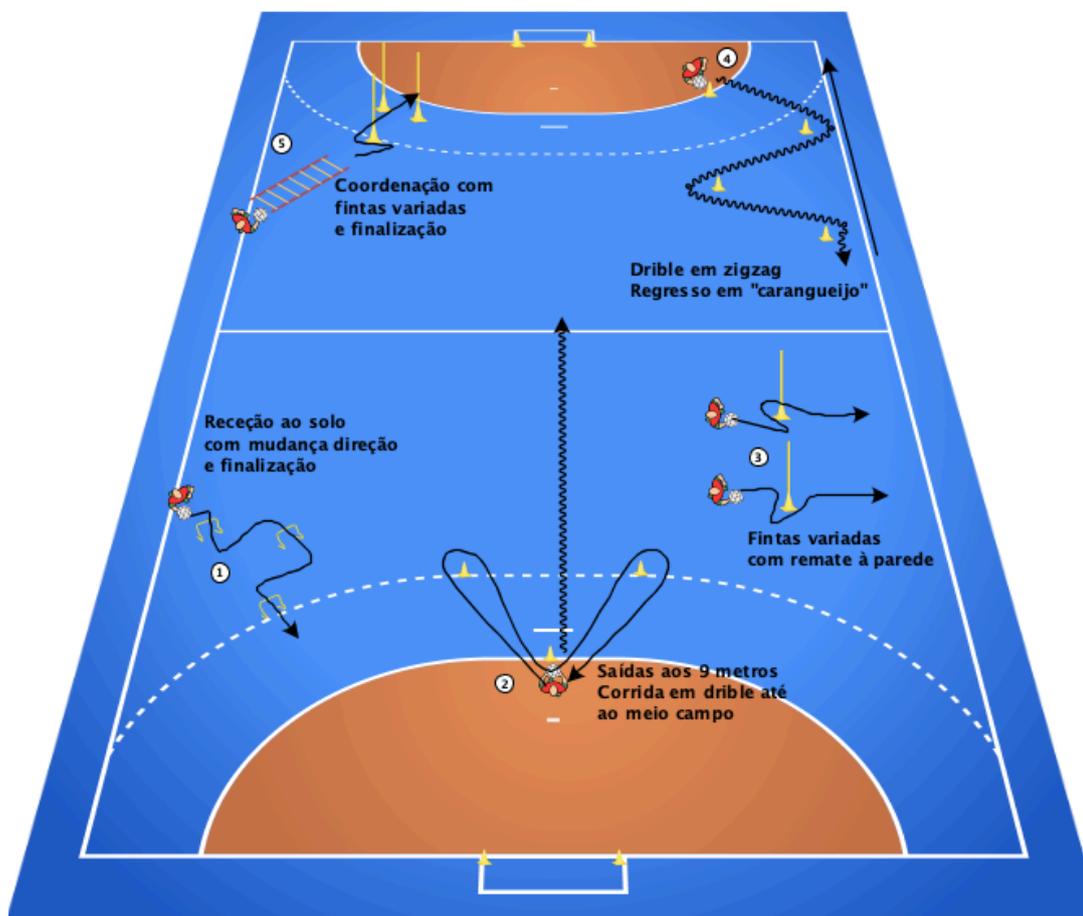
- **Seleção de exercícios:**
 - Skipping (Baixo, médio, alto) (Técnica de corrida)
 - Giroflés (ponta do pé para cima “armar o pé”)
 - Afundo com saltos curto
 - *Flexão de braços frontal (curtos movimentos de impulsão)
 - **Nórdico
 - **Nórdico Inverso
 - Abdominal – Borboleta
- **Natureza das cargas:** 5 séries, *10 a *12 repetições / 30 segundos de movimento dinâmico, 45 segundos de recuperação entre exercício e série.
**3 Séries, 4 repetições, 45 segundos de recuperação entre exercício e série.

SIT (Treino intervalado)

- Corrida com **intensidade máxima** (15m) + corrida com **intensidade muito leve** 1 minuto
- **Natureza das cargas:** 2 séries, com 4 repetições de 15m

Circuito de habilidades técnicas

(segue um exemplo, mas deverão criar os próprios exercícios respondendo às necessidades individuais do atleta – incluir variedade de passes, dribles, fintas e remates, trabalho com ambos os braços e variar formas de impulsão)



Estação 1: saltar barreira a pés juntos, de seguida mudar de direção para a seguinte, finalizar em apoio.

Estação 2: com bola segura nas duas mãos realiza movimentos defensivos (com saídas aos 9 metros), quando regressa ao início do trajeto dribla até ao meio campo.

Estação 3: realizar fintas variadas nos sinalizadores com remate à parede (colocar marcas na parede para variar o remate).

Estação 4: driblar em zig zag a contornar os sinalizadores (trabalho com as duas mãos) e no regresso ao início deslocar-se em “caranguejo” com a bola entre as pernas.

Estação 5: coordenação na escada seguido de trabalho de fintas variadas, com finalização em suspensão

Não esquecer **treino específico de guarda-redes**, como por exemplo:

- treino técnico,
- colocação na baliza,
- treino coordenativo e de velocidade de reação,
- flexibilidade específica (técnica de defesa em queda),
- passe longo (variedade)
- sentir o contacto da bola - por exemplo, com bola fixa em rede:



Referência:

Laursen, P., & Buchheit, M. (2019). *Science and Application of High-Intensity Interval Training*. Human Kinetics.

Suchomel, T. J., Nimphius, S., Bellon, C. R., & Stone, M. H. (2018). The importance of muscular strength: Training considerations. *Sports medicine*, 48(4), 765–785.