

FITNESSGRAM®

Programa de Treino "Fica em Forma"

Nome do aluno: _____

O programa de treino "Fica em Forma" é um programa de 6 semanas desenvolvido para te ajudar a preparar o teu teste de aptidão física.

As recomendações são as seguintes:

- Participa pelo menos três vezes por semana durante seis semanas;
- Completa o diário de exercício e devolve-o ao teu professor;
- Com a permissão do teu professor podes fazer alguns dos exercícios durante a tua aula de Educação Física;
- Selecciona exercícios do anexo, ou faz as tuas actividades preferidas das aulas de Educação Física;
- Assinala com uma marca, na caixa correspondente a cada dia que fizeste exercício. A tua sessão de exercícios deve incluir: aquecimento, exercícios de força, exercício aeróbio e retorno à calma.

Aquecimento – No início da sessão de treino faz pelos menos três exercícios de aquecimento. Primeiro movimenta-te lentamente, aumentando gradualmente a velocidade. Quando fizeres um alongamento, mantém a posição (conta até 10) e não faças insistências. Não te esqueças de fazer exercícios para os braços, as pernas e o tronco.

Exercícios de força – Faz pelo menos três exercícios de força. Em cada exercício faz o maior número de repetições que sejas capaz até um máximo de 20.

Exercício aeróbio – Começa por fazer a actividade que escolheste durante 2 a 5 minutos e gradualmente vai aumentando o tempo até 25 a 30 minutos.

Retorno à calma – Faz três dos teus exercícios favoritos. Não te esqueças de fazer um exercício para cada parte do teu corpo (braços, pernas e tronco).

	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
1ª Semana Data:							
2ª Semana Data:							
3ª Semana Data:							
4ª Semana Data:							
5ª Semana Data:							
6ª Semana Data:							