

NOME

	DATA	DATA	DATA	DATA	
SEMANA 1					TOTAL SEMANA
Caminhar/Correr					
Burpees					
Agachamentos					
Afundos					
Flexões					
Elevações					
L-sit / Tuck-sit					
TOTAL TREINO					
	DATA	DATA	DATA	DATA	
SEMANA 2					TOTAL SEMANA
Caminhar/Correr					
Burpees					
Agachamentos					
Afundos					
Flexões					
Elevações					
L-sit / Tuck-sit					
TOTAL TREINO					
	DATA	DATA	DATA	DATA	
SEMANA 3					TOTAL SEMANA
Caminhar/Correr					
Burpees					
Agachamentos					
Afundos					
Flexões					
Elevações					
L-sit / Tuck-sit					
TOTAL TREINO					
	DATA	DATA	DATA	DATA	
SEMANA 4					TOTAL SEMANA
Caminhar/Correr					
Burpees					
Agachamentos					
Afundos					
Flexões					
Elevações					
L-sit / Tuck-sit					
TOTAL TREINO					

TREINO de FORÇA 547

A **FORÇA** é a mais generalista de todas as adaptações atléticas.

Todas as outras capacidades físicas dependem, em diversos graus, da produção de força dentro do ambiente físico.



O TREINO É UM PROCESSO - Stress – Recuperação – Adaptação Aplicamos um determinado tipo de stress ao corpo, fazemos algo ao qual ele não está habituado. Descansamos, deixamos que ele recupere para se tornar mais forte, mais resistente, mais flexível.

COMO TREINAR? Técnica! Técnica!

Técnica! Primeiro temos de dominar a [técnica], para depois treinarmos com [intensidade] e mais tarde podermos treinar durante muito tempo [endurance]. Ou seja, corremos 10m com boa técnica, depois corremos 100m o mais rápido possível com boa técnica, até que um dia fazemos 10000m de corrida sem parar.

Amplitude Total de Movimento -

Porque queremos ganhar força em todos os ângulos articulares e queremos melhorar a flexibilidade [SIM! O TREINO DE FORÇA MELHORA A FLEXIBILIDADE].

DISCIPLINA + MÉTODO + CONTROLO

Todos os processos de êxito na vida, necessitam estas 3 coisas.

MÉTODO Escolhe um dos exercícios da grelha. Faz o máximo de repetições corretas que puderes. Descansa e repete o processo até terminarem os 5 minutos de tempo corrido. Serão 3 ou 4 séries de várias repetições. Soma e regista na grelha. No segundo treino, escolhe outro exercício. Ao fim de alguns dias, quando já tiveres efetuado todos os exercícios, volta ao início. 5 minutos por dia, 4 dias por semana, 7 exercícios diferentes. No caso de não seres capaz de realizar algum movimento na totalidade, deverá efetua-lo de forma adaptada. Para tal visita o link abaixo. **Mais informação em:** paulosena.com/5min

PARA CAMINHAR NECESSITAS **FORÇA**
PARA TE EQUILIBRARES NECESSITAS **FORÇA**
PARA TRANSPORTAR PESO NECESSITAS **FORÇA**
PARA TE LEVANTARES NECESSITAS **FORÇA**
PARA SALTAR NECESSITAS **FORÇA**
PARA GANHAR DUELOS NECESSITAS **FORÇA**
PARA CHEGARES MAIS RÁPIDO NECESSITAS **FORÇA**
PARA TERES BOA POSTURA NECESSITAS **FORÇA**
PARA FORTALECERES OSSOS NECESSITAS TREINO DE **FORÇA**
O EQUILÍBRIO, A VELOCIDADE, A AGILIDADE, TÊM POR BASE A **FORÇA**
PARA TERES MAIS CONFIANÇA NECESSITAS **FORÇA**
O MOTOR DO CORPO HUMANO SÃO OS MÚSCULOS, PARA OS ESTIMULARES, NECESSITAS TREINO DE **FORÇA**
OS MAIORES DEPÓSITOS DE ENERGIA SÃO OS TEUS MÚSCULOS.

DE QUE ESTÁS À ESPERA?