

PROATESP -Programa de Atividades Esportivas



Prof.º Thiago de Oliveira Rosa – CREF: 14183-G/SP

Objetivo: Construir hábitos saudáveis permanentes através de exercícios físicos realizados em casa.

CRONOGRAMA DE TREINO – SEGUNDA e QUINTA FEIRA

Pré Treino - Alongamentos



- 1 – Preparação da musculatura de Membros Inferiores e Superiores;
- 2 – Realizar entre 20'/25's cada exercício sugerido;
- 3 – Realizar com musculatura de ambos os lados do corpo;
- 4 – Tempo previsto: Entre 7'/8'm;
- 5 – Calorias: entre 60/80 kcal

Treino – Exercícios adaptados



- 1 – Agachamento: ficar em pé, abrir as pernas, afastar os pés á largura dos ombros e apoiá-los totalmente no chão;
- 2 – Os joelhos devem ser fletidos, jogando o quadril para baixo, até ultrapassar ligeiramente a linha dos joelhos e empurrar o bumbum para trás, como se estivesse sentada em uma cadeira imaginária mantendo as costas sempre eretas;
- 3 – Realizar 4 séries de 10 repetições, tendo entre as séries um intervalo de 1'30";
- 4 – Tempo: 10' a 12'min – Calorias: 80/120 Kcal



- 1 – Agachamento Afundo: Dar passo a frente: deve-se flexionar o joelho até a coxa da perna que avançou fique paralela ao chão. O pé da frente deve ficar totalmente apoiado no chão e o de trás deve manter o calcanhar levantado, não tocando o chão;
- 2 – Descer o quadril: descendo lentamente até que articulação da frente forme um ângulo de 90º e o joelho da perna de trás ficar muito próximo ao chão, quase que tocando o solo;
- 3 – Subir e voltar a posição inicial: no final das repetições, deve trocar a ordem das pernas, passando a da frente para trás e a de trás para frente;
- 4 – Realizar 3 séries de 15 repetições com intervalo de 2'minutos entre as séries;
- 5 – Tempo: 12' a 15'm – Calorias: 100/150kcal

Orientações Gerais:

- 1 – Durante a realização dos exercícios hidratar-se antes, durante e após atividade;
- 2 – O corpo leva entre 3 a 4 semanas (20/30 dias) para adaptar-se as cargas recebidas. Havendo essa adaptação, aumentar carga entre 2kg/3kg, aumentar o número de séries (1 a 2 vezes) e aumenta o número de repetições (4/5 rep);
- 3 – Nesse período de adaptação muscular é comum dores localizadas e desconfortos articulares. Havendo adaptação as dores devem sumir;
- 4 – Na dúvida em realizar ou não exercícios, em virtude das dores: evite! O corpo sempre pedirá ajuda e as dores são reflexos desse cansaço!

PROATESP -Programa de Atividades Esportivas



Prof.º Thiago de Oliveira Rosa – CREF: 14183-G/SP

Objetivo: Construir hábitos saudáveis permanentes através de exercícios físicos realizados em casa

CRONOGRAMA DE TREINO – TERÇA / SEXTA FEIRA

Pré Treino – Alongamentos: Quadríceps e Glúteos



- 1 – Preparação da musculatura de Membros Inferiores e Superiores;
- 2 – Realizar entre 20'/25's cada exercício sugerido;
- 3 – Realizar com musculatura de ambos os lados do corpo;
- 4 – Tempo previsto: Entre 7'/8'm;
- 5 – Calorias: entre 60/80 kcal

Treino – Hipertrofia Adaptada



- 1 – Sentada em uma cadeira (imagem) colocar peso entre 2kg e 5kg (Saco de açúcar/Feijão/Arroz) nos tornozelos, esticar a perna na altura dos quadris e voltar na posição inicial;
- 2 – Manter as costas sempre eretas. Caso haja um esforço muito grande para levantar o peso diminuir a carga;
- 3 – Realizar 4 séries de 12 repetições, tendo entre as séries um intervalo de 2' minutos;
- 4 – Tempo: 10' a 12'min – Calorias: 100/180 Kcal



- 1 – Glúteos: Apoiar-se em uma cadeira. Colocar peso nos tornozelos (de acordo com o que aguentar), erguer o tornozelo, dobrando o joelho em um ângulo de 90° (imagem) e voltando para posição inicial;
- 2 – O trabalho deverá ser feito em ambas as pernas para não haver desequilíbrio muscular;
- 3 – Durante o Exercício, se manter com coluna ereta (evitar se inclinar para frente)
- 4 – Realizar 4 séries de 15 repetições com intervalo de 2' minutos entre as séries;
- 5 – Tempo: 15' a 20'm – Calorias: 150/200kcal



- 1 – Glúteos e Quadríceps: Deitar-se de lado, apoiada sobre um tapete ou algo confortável, com o peso nos tornozelos (de acordo com o que aguentar), elevar uma perna até formar um ângulo de 45° e voltar na posição inicial (Imagem).
- 2 – O trabalho deverá ser feito em ambas as pernas para não haver desequilíbrio muscular;
- 3 – Durante o Exercício se manter com cotovelos protegidos em apoio (evitar lesão articular);
- 4 – Realizar 3 séries de 15 repetições com intervalo de 1'30" entre as séries;
- 5 – Tempo: 15' a 20'm – Calorias: 150/200kcal

Orientações Gerais:

- 1 – Durante a realização dos exercícios hidratar-se antes, durante e após atividade;
- 2 – O corpo leva entre 3 a 4 semanas (20/30 dias) para adaptar-se as cargas recebidas. Havendo essa adaptação, aumentar carga entre 2kg/3kg, aumentar o número de séries (1 a 2 vezes) e aumenta o número de repetições (4/5 rep);
- 3 – Nesse período de adaptação muscular é comum dores localizadas e desconfortos articulares. Havendo adaptação as dores devem sumir;
- 4 – Na dúvida em realizar ou não exercícios, em virtude das dores: evite! O corpo sempre pedirá ajuda e as dores são reflexos desse cansaço!