

Athlon Esportes

CIRCUIT TRAINNING



Apresentação

Este circuito de treino com a utilização do peso corporal surgiu após ter iniciado minhas atividades como treinador pessoal e preparador físico de atletas e empresários. Muitas vezes estes clientes acabam por ter a necessidade de viajar e ficam dias e/ou semanas fora para competições ou eventos de negócios em outras regiões do país até mesmo em viagens internacionais. E nestas viagens encontram por vezes dificuldades ao nível de estrutura física ou de materiais para continuarem a prática do seu treino, o que torna difícil manter os níveis de força obtidos nos treinos aqui no Centro de Treino da Athlon em Portugal. Portanto resolvi criar um circuito que combinasse um trabalho geral de força e resistência e capacidade anaeróbia e que fosse fácil de ser seguido por eles. Além disso, me preocupei para que não precisassem de nenhum equipamento que não caiba na "mala".

O método de treino em circuitos é sem dúvidas o método mais utilizado para o treino de força e se torna muito útil para quem está a iniciar a prática ele consiste basicamente em realizar diversos exercícios com um intervalo controlado (geralmente mínimo) entre eles e algumas das suas vantagens estão na economia de tempo, no alto gasto calórico e no dinamismo que pode ser estruturado.

Este circuito que apresentarei pode perfeitamente ser utilizado por atletas de diversas modalidades, como futebol, atletismo, handebol e lutas por exemplo. No entanto é possível fazer ajustes para que se torne mais específico a estas modalidades. Além disso, qualquer pessoa ativa pode utilizar também este programa. Por isso mesmo montei este circuito para iniciantes, assim ofereço mais uma ferramenta para aqueles que buscam melhorar ou manter a forma até o próximo treino, ou então, até mesmo para aqueles que muitas vezes não gostam (ou não possuem) de treinar em ginásios com aparelhos.

A facilidade deste circuito está em manter um número fixo na cabeça. Neste caso o número escolhido foi o número 8, ou seja, são oito exercícios com oito repetições para cada. Simples não? Hoje em dia já tenho variações de circuitos 6/6 ou 4/4, além de outros que utilizo equipamentos como: dumbbells, kettlebells, medicinebol, elásticos, barras olímpicas entre outros. Se você gostou do circuito mande seu feedback. Assim podemos interagir e quem sabe ainda treinar juntos.

Forte abraço e bom treino!



CIRCUIT TRAINING

ORD.	EXERCÍCIOS	SÉRIES	REP.	RECUP.
1	Afundo unilateral	2+2	8 - 10	10 - 30s
2	Flexão braço	2	8 - 10	10 - 30s
3	Agachamento com mão a cabeça	2	8 - 10	10 - 30s
4	Skipping	2	30s	10 - 30s
5	Extensão Coluna com Ombros	2	8 - 10	10 - 30s
6	Prancha lateral	2+2	8 - 10	10 - 30s
7	Prancha costas com marcha no solo	2	8 - 10	10 - 30s
8	Super-homem	2+2	8 - 10	10 - 30s

Exercício 1: este é o exercício mais complexo da série, portanto se você não consegue executá-lo de forma adequada por questões de força, equilíbrio ou flexibilidade considere fazer a versão mais simples do afundo, com ambos os pés no solo.

Exercícios 1, 6 e 8: considere fazer o número de repetições para cada lado.

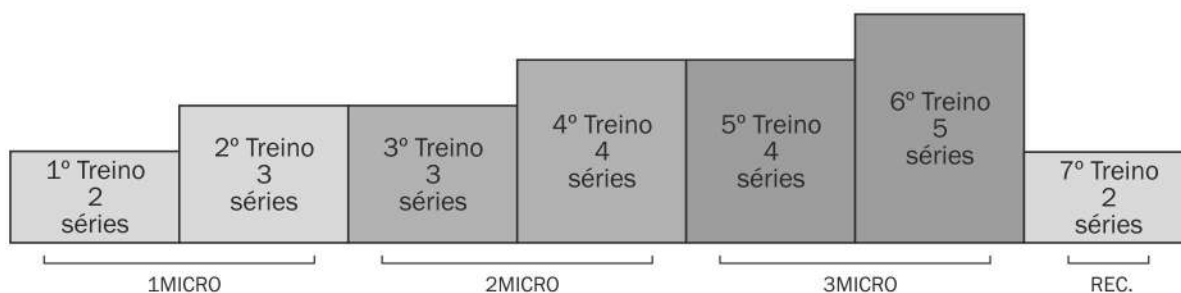
Para todos os exercícios não estáticos (isométricos): considere realizá-los no ritmo/velocidade do movimento 2-0-2, ou seja, (ex: dois segundos para baixar - nenhuma pausa - dois segundos para subir novamente a posição inicial do exercício).

PROGRESSÃO DO TREINO

Faça a progressão conforme o quadro abaixo de séries e de descanso para cada circuito. Se estiver pouco recuperado para iniciar uma nova série, descanse um pouco mais.

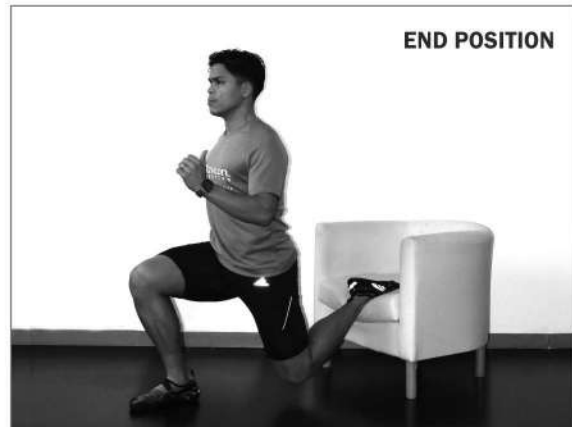
Faça este circuito 2 vezes por semana, durante 3 semanas consecutivas. Na quarta semana, descanse e faça apenas 1 treino nesta semana, e então comece tudo novamente por 3 semanas consecutivas podendo ser 3 seções de treino.

SEMANAS (MICRO)	01		02		03	
CIRCUITO	2 séries	3 séries	3 séries	4 séries	4 séries	5 séries
RECUPERAÇÃO	90s	75s	75s	60s	60s	60s



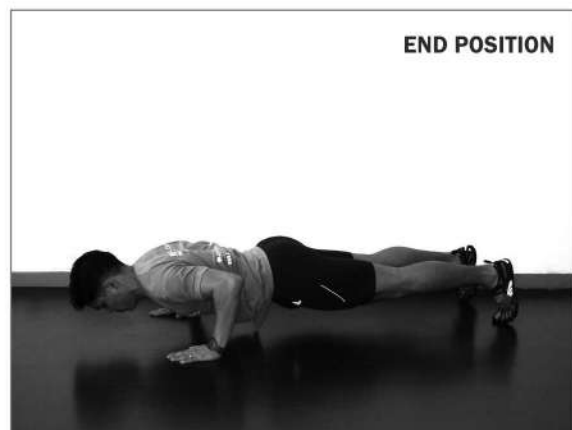
CIRCUIT TRAINING

AFUNDO UNILATERAL



- Inicie com um pé no solo e o outro sobre um plano elevado (banco, cama...)
- Flexione o joelho até aproximadamente 90° mantenha o tronco ereto (coluna neutra).
- Retorne a posição inicial "empurrar" o solo, ativar os glúteos.

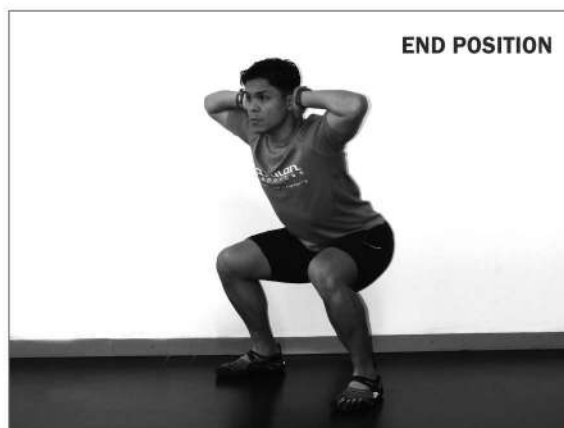
FLEXÃO DE BRAÇOS



- Afaste os braços um pouco mais que a largura dos ombros.
- Abaix e mantenha o peso distribuído nas mãos e preserve a coluna em posição neutra.
- Procure chegar bem próximo ao solo e então retorne a posição inicial.

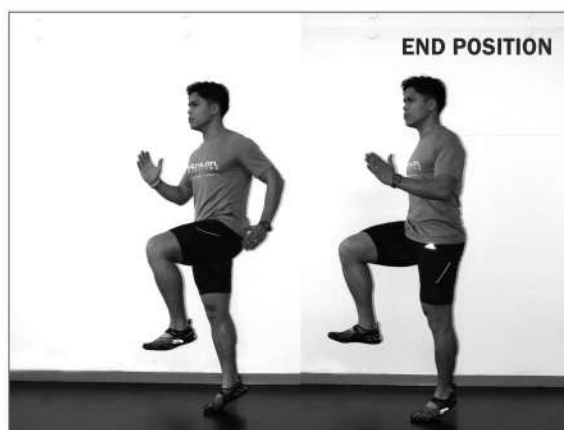
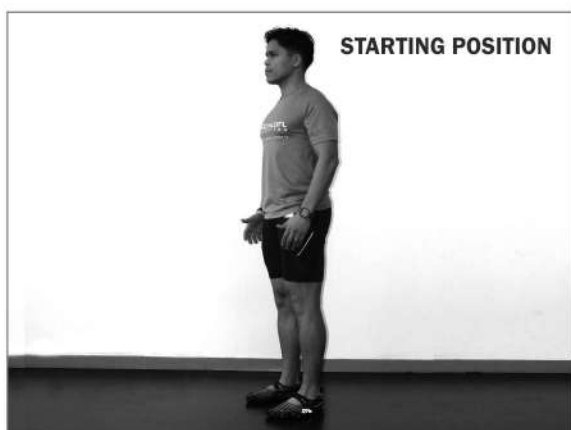
CIRCUIT TRAINING

AGACHAMENTO COM AS MÃOS ATRÁS DA CABEÇA



- Afaste os pés na largura dos ombros, mantenha a coluna estendida, flexione os braços e coloque as mãos atrás da cabeça;
- Abaixar flexionando a anca até 90° ou até o ponto limite de equilíbrio;
- Mantenha a maior parte do peso sobre os calcanhares e então volte a posição em pé.

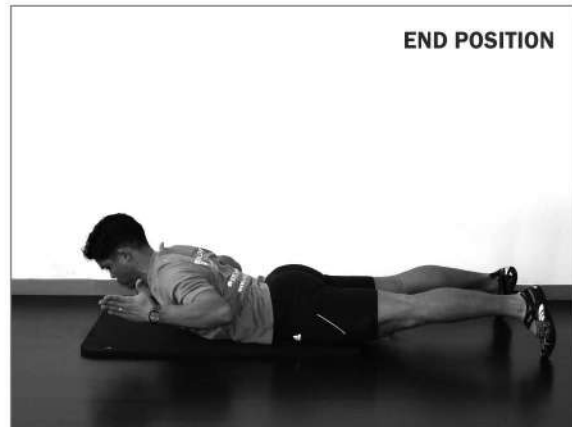
SKIPPING



- Em deslocamento ou no mesmo local elevar alternadamente os joelhos até aproximadamente a altura da anca;
- Procure manter uma postura alta com a anca elevada;
- Mantenha uma boa coordenação e alterne os movimentos entre braços e pernas.

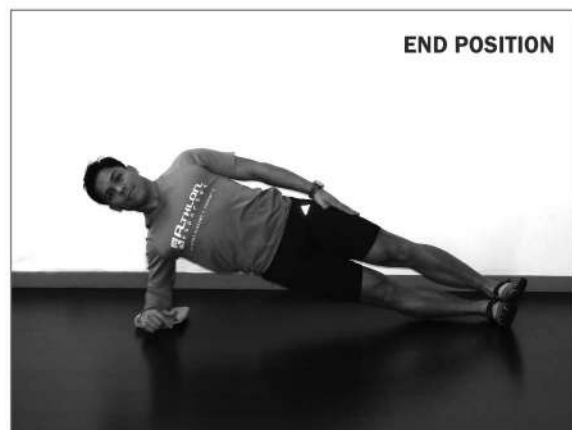
CIRCUIT TRAINING

EXTENSÃO COLUNA COM MOBILIDADE DOS OMBROS



- Deite de barriga para baixo com os braços para cima;
- Comece por fazer uma hiperextensão dorsal;
- Mantendo o peito fora do solo, movimente os braços para cima e para baixo sem deixar as mãos encostarem ao solo.

PRANCHA LATERAL



- Deite de lado e apoie o seu antebraço no solo e o cotovelo alinhado abaixo do ombro;
- Levante o tronco do solo, mantendo uma linha reta entre o ombro e o tornozelo sem perder o alinhamento do ombro com o cotovelo;
- Permaneça por 3s na posição e volte a posição inicial.

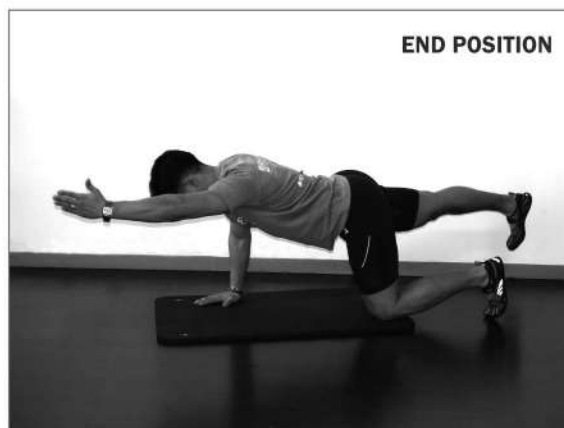
CIRCUIT TRAINING

PRANCHA COSTAS COM MARCHA NO SOLO



- Deite no solo com os joelhos flexionados a 90° e apoiado nos calcanhares;
- Traga um dos joelhos para o peito, mantendo o ângulo dos 90° do joelho;
- Retorne e faça o mesmo com a outra perna, como se estivesse a "marchar".

SUPER-HOMEM



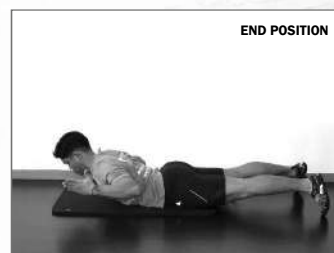
- Comece em 06 apoios (palma das mãos, joelhos e pontas dos pés);
- Ao mesmo tempo, levante um braço e a perna oposta, até formar uma linha reta entre a ponta dos dedos até os calcanhares;
- Mantenha a estabilidade da coluna, não movimente o tronco nem a anca. Troque de perna e braço.

CIRCUIT TRAINING

1 AFUNDO UNILATERAL



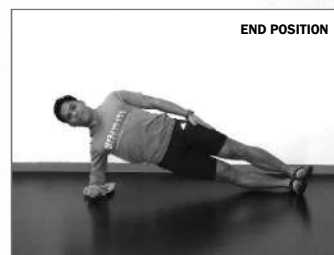
5 EXTENSÃO COLUNA COM MOBILIDADE DOS OMBROS



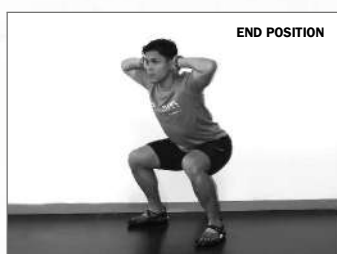
2 FLEXÃO DE BRAÇOS



6 PRANCHA LATERAL



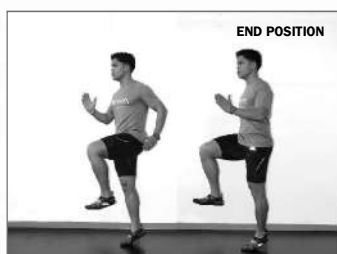
3 AGACHAMENTO COM AS MÃOS ATRÁS DA CABEÇA



7 PRANCHA COSTAS COM MARCHA NO SOLO



4 SKIPPING



8 SUPER-HOMEM



organização técnica: Prof. Dênis Quadros

foto e imagem ImpreGraff Soluções Gráficas - modelo Dênis Quadros

 **ATHLON**
esportes

www.athlon-esportes.com



Para maiores informações:
(+351) 223 286 453



Para obter dicas, ofertas e muito mais, visite
www.Facebook.com/AthlonPersonal

PARTICIPE SIGA NOS RESPECTIVOS CANAIS

www.athlon-esportes.com

 [/athlonpersonal](https://www.facebook.com/athlonpersonal)

 [/AthlonEsportes](https://twitter.com/AthlonEsportes)

 [/user/Athlonesportes](https://www.youtube.com/user/Athlonesportes)

 [Athlon Esportes](https://www.skype.com/AthlonEsportes)



Av. da Boavista, 3769 Lj. 18 – Ed. Infante – Aviz,
CP: 4100-139 – Porto – Portugal
F: (+351) 223 286 453
T: (+351) 919 042 448
E: geral@athlon-esportes.com
www.athlon-esportes.com

Personal Trainer
Otimização da Performance
Avaliação Física Específica
Apoio Técnico Runner's
Apoio Técnico Online
Muscular Activation Technique | MAT®
Ginástica Abdominal Hipopresiva
Ginástica Corporativa
Nutrição