

# TREINO FÍSICO PREPARATÓRIO PARA AS PROVAS DE ADMISSÃO

Para melhorar as capacidades e realizar com sucesso, as provas acima descritas, deixamos uma sugestão de treino. Antes de iniciar esta sugestão de treino, deve consultar um médico e ter a garantia de que pode realizar esta proposta de treino.

## Premissas:

- Este Plano de Treino Específico para as Provas de Admissão, **NÃO** deverá ser realizado por pessoas que não estejam saudáveis ou que tenham algum tipo de lesão.
- Este plano de 8 semanas é bastante global, não sendo específico para cada candidato, pelo que deve ser ponderado um acompanhamento mais individualizado;
- Os nomes dos exercícios encontram-se em inglês, para facilitar a pesquisa em meios de apoio;
- Os aquecimentos dos treinos de corrida deverão iniciar-se com mobilização articular dos membros inferiores, seguido de 5 min de marcha ou corrida lenta (aumentando gradualmente o ritmo).



No treino de corrida entende-se por:

**Ritmo lento** – cerca de 50 % da sua capacidade

**Ritmo moderado** – entre 60 a 80% da sua capacidade;

**Ritmo forte** – acima de 90% da sua capacidade.

## PLANO DE TREINO

Semana 1						
Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
Avaliação Diagnóstico: (Muro; Vala; Extensões. de Braços; Abdominais e corrida de 2400m)	PT3	Descanso	Corrida 30min (ritmo moderado) + PT4 (apenas 3ª parte)	Descanso	15min corrida + 10min (repetir: 1min forte + 2min moderado) + PT5	Descanso
Semana 2						
Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
Corrida 30min (ritmo moderado) + PT5	PT4 + PT1	Descanso	15min corrida contínua + 15min (1min forte + 2min moderado) + PT1	Descanso	10min corrida lenta + 3x (3min corrida forte+2min corrida lenta) + PT4 (apenas 3ª parte)	PT1
Semana 3						
Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
Avaliação Diagnóstico: (Muro; Vala; Extensões. de Braços; Abdominais e corrida de 2400m) + PT5	PT4 + PT1	Corrida 30min (alternar 1min forte com 1min lento)	Descanso	PT4 (apenas 3ª parte) + PT3	10min corrida lenta + 3 x (3min corrida forte + 2min corrida lenta) + PT1	Descanso
Semana 4						
Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
PT4 + Corrida 20min (ritmo moderado)	PT2 + PT5	15min corrida contínua + 15min (1min forte + 2min moderado)	Descanso	PT4 (apenas 3ª parte) + PT3	8x400m (corrida forte) com 90seg descanso + PT5	Descanso
Semana 5						
Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
Avaliação Diagnóstico: (Muro; Vala; Extensões. de Braços; Abdominais e corrida de 2400m)	PT4 (apenas 2 séries na 2ª parte) + PT3	PT1 + PT5	3 x1000m (corrida forte) com 2min descanso	PT4 + PT1	8 x400m (corrida forte) com 90" descanso	Descanso

Semana 6						
Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
PT4 + Corrida lenta 10min + Corrida forte 20min + Corrida Lenta 5min	PT3	PT1 + PT5	3 x 1000m (Corrida forte) com 2min descanso	PT4 + PT1	8 x 400m (Corrida forte) com 90seg descanso	Descanso
Semana 7						
Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
PT4 (apenas 1 série na 2ª parte) + Avaliação Diagnóstico: (Muro; Vala; Extensões. de Braços; Abdominais e Corrida de 2400m)	PT3	3x 1000m (Corrida forte) com 2min descanso	PT2 + PT5	PT4	8 x 400m (Corrida forte) com 90seg descanso + PT1	Descanso
Semana 8						
Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
Avaliação Diagnóstico: (Muro; Vala; Extensões. de Braços; Abdominais e Corrida de 2400m)	PT3	6x 400m (Corrida forte) com 90seg descanso	PT1 + PT4 (apenas 3ª parte)	4x 400m (Corrida forte) com 90seg descanso	Descanso	<b>Realização de Provas de Admissão</b>

**Legenda:**

min – minutos      seg – segundos      int - intervalo      rep - repetições      c/ - com

**PLANO DE TREINO 1 (PT1) – Treino Específico Extensões de Braços (Push Ups) e Abdominais**









- a) 3 x 45 seg - Extensões de braços (*Push Ups*), com 2min de intervalo +
- b) 3 x 45 seg - Abdominais (iguais aos das PACF) com 1min de intervalo

## PLANO DE TREINO 2 (PT2) – Treino Membros Superiores

### 1ª PARTE

- a) 10 min bicicleta/elíptica/remo/corrida + mobilização articular +
- b) Alongamentos dinâmicos após aquecimento

### 2ª PARTE

1º Exercício	2º Exercício	3º Exercício	4º Exercício
<p><i>Table Row</i> (3x 10 rep c/ 1min int)</p> 	<p><i>Plank with knees to elbow</i> (3x 40seg c/ 1min int)</p> 	<p><i>Push Ups</i> (3x 8 a 20 c/ 90seg int)</p> 	<p><i>Russian Twist</i> (3x 10 cada lado c/ 1min int)</p> 
5º Exercício	6º Exercício	7º Exercício	8º Exercício
<p><i>Pike Push Ups</i> (3x 8 a 15 rep c/ 1min int)</p> 	<p><i>Pull Ups (ou table row)</i> (3x 8 a 10 rep c/ 1min int)</p> 	<p><i>Sliding pike</i> (3x 10 rep c/ 24seg int)</p> 	<p><i>Dips</i> (3x 10 rep c/ 1min int)</p> 

### 3ª PARTE









- a) 8 x 20 seg - Extensões de braços (Push Ups) com 20seg de intervalo +
- b) 8 x 20 seg - Abdominais iguais aos das PACF com 20seg de intervalo

## PLANO DE TREINO 3 (PT3) – Treino Geral

### 1ª PARTE

- a) 10 min bicicleta/elíptica/rema/corrida + mobilização articular +
- b) Alongamentos dinâmicos após aquecimento

### 2ª PARTE:

1º Exercício	2º Exercício	3º Exercício	4º Exercício
<p><i>Floor Pull Ups</i> (3x 15 rep c/ 1min int)</p> 	<p><i>Air Squat</i> (3x 15 a 25 rep c/ 1min int)</p> 	<p><i>V Ups</i> (3x 12 c/ 1min int)</p> 	<p><i>Single Leg DeadLift</i> (3x 10 rep cada perna c/ 45seg int)</p> 
5º Exercício	6º Exercício	7º Exercício	8º Exercício
<p><i>Push Ups</i> (3x 8 a 20 c/ 90seg int)</p> 	<p><i>Mountain Climbers</i> (1min)</p> 	<p><i>Walking Lunge</i> (3x 15 cada lado c/ 1min int)</p> 	<p><i>Bycycle Crunch</i> (3x 10 cada lado c/ 1min int)</p> 

### 3ª PARTE:

- a) 6 x 30 seg - Extensões de braços (Push Ups) com 2min de intervalo +
- b) 6 x 30 seg - Abdominais iguais aos testes físicos com 1min de intervalo







## PLANO DE TREINO 4 (PT4) – Treino Pliométrico e Técnica de Salto Muro/Vala

### 1ª PARTE

- a) 10 min bicicleta/elíptica/remo/corrída + mobilização articular +
- b) 6 x 50m (corrída máxima)
- c) Alongamentos dinâmicos após aquecimento



### 2ª PARTE:

**Realizar 3 vezes esta sequência de exercícios** (Nota: Cada vez que se inicia um exercício deverá já ter recuperado totalmente do exercício anterior).






1º Exercício	2º Exercício	3º Exercício
<p><b>Salto à corda</b> 45seg</p> 	<p><b>Multsaltos 1 pé</b> 3x 10 saltos cada pé c/ 30seg int</p> 	<p><b>Multsaltos pés juntos</b> 4x 6 saltos c/ 30seg int</p> 
5º Exercício	6º Exercício	7º Exercício
<p><b>Tuck jump</b> 10 saltos (5 seguidos + 5 c/ 10seg int)</p> 	<p><b>Jumping Jacks</b> 30 saltos</p> 	<p><b>Salto pés juntos (longo)</b> 5 saltos c/ 10seg int</p> 






### 3ª PARTE:

Treino Técnico do Salto da Vala e do Muro. Deve arranjar um local para realizar os testes (com as medidas corretas). Realizar cerca de 6 a 10 vezes cada um dos saltos. (Nota: É muito importante mecanizar a chamada em ambos os saltos).

Treino Salto da Vala	Treino Salto do Muro
	

### PLANO DE TREINO 5 (PT5) – Treino Core

1º Exercício	2º Exercício	3º Exercício	4º Exercício	5º Exercício
<p><i>Boat Pose</i> (30seg)</p>	<p><i>Plank with knees to elbow</i> (10x cada lado)</p>	<p><i>Sit Ups</i> (20x)</p>	<p><i>Russian Twist</i> (3x 10 cada lado)</p>	<p><i>Reverse Plank</i> (1min)</p>
				

6º Exercício	7º Exercício	8º Exercício	9º Exercício	10º Exercício
<p data-bbox="400 161 566 229"><b><i>Sliding Pike</i></b> (15x)</p> 	<p data-bbox="656 161 1028 229"><b><i>Reverse Plank (uma perna)</i></b> (30seg cada lado)</p> 	<p data-bbox="1140 161 1234 229"><b><i>V Ups</i></b> (15x)</p> 	<p data-bbox="1335 161 1606 229"><b><i>Mountain Climbers</i></b> (1min)</p> 	<p data-bbox="1671 161 1883 229"><b><i>Bycycle Crunch</i></b> (10x cada lado)</p> 



# INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nos nossos dias cresce a consciência de que a saúde depende das ações de cada um, sendo que cada pessoa tem o poder de controlar a sua longevidade e qualidade de vida, através das escolhas que faz em relação aos seus hábitos alimentares e de atividade física.

Uma alimentação equilibrada promove hábitos alimentares saudáveis e melhor qualidade de vida, garante a manutenção, a restauração, o crescimento dos tecidos e previne determinadas doenças.

A nutrição humana é um complemento muito importante em qualquer programa de atividade física e intelectual, contribuindo assim, para o bom desempenho do indivíduo no exercício das suas funções.

Durante a prática de atividade física, a nutrição assume um papel muito importante tanto para a saúde como para o teu desempenho. A alimentação deve colmatar as necessidades energéticas e garantir os balanços hídricos, nutricionais, minerais e vitamínicos.

Neste guia são partilhadas indicações generalistas, que servem de orientação. Se tiveres qualquer patologia, intolerância, etc., debes solicitar ajuda a um profissional de saúde.

No mundo da nutrição, cada nutriente tem sua função e necessidade para o corpo. Para facilitar essa classificação, os nutrientes são divididos entre:

- **Macronutrientes** - Hidratos de carbono, proteínas e lípidos, são exigidos em maior quantidade pelo corpo.
- **Micronutrientes** - Vitaminas e sais minerais, são necessários em quantidades inferiores aos macro. A título de exemplo partilha-se uma tabela com valores calóricos diários (para elementos do sexo masculino com média de 70kg e elementos do sexo feminino com peso médio de 55 kg). Todos os valores são em Kcal.

	Trabalho leve		Trabalho moderado		Trabalho pesado		Trabalho muito pesado	
Sexo	M	F	M	F	M	F	M	F
Consumo calórico total	3100	2200	3400	2400	3900	2800	4400	3200

Fonte: American College of Sports Medicine (2009)

**Partilhamos algumas orientações que te poderão ajudar a optar por escolhas mais adequadas:**

- ✓ Efetuar várias refeições ao longo do dia;
- ✓ Optar por um bom pequeno-almoço, com alimentos saudáveis (excluir bolos, salgados e cereais açucarados);
- ✓ Não eliminar na totalidade os hidratos de carbono (batata, arroz e massa);
- ✓ Preferir alimentos frescos em detrimento de embalados, optando por vegetais e fruta;
- ✓ Incluir a sopa nas refeições;
- ✓ Evitar os fritos;
- ✓ Preferir cereais integrais;
- ✓ Eliminar as bebidas gaseificadas e açucaradas e optar por água;
- ✓ Reduzir a quantidade de sal;
- ✓ Mastigar lentamente;
- ✓ Manter uma rotina saudável com a prática de exercício físico.

## Exemplo de Ementa Semanal completa

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Pequeno Almoço	Chá + pão integral + queijo fresco	iogurte e granola	Papas de aveia sem fruta)	Açaí bowl	Café e panquecas de aveia
Meio manhã	1 peça de fruta + iogurte proteico	1 peça de fruta + ovo cozido	1 peça de fruta + frutos secos	Barra de cereais de frutos vermelhos	1 peça de fruta + 1 queijo Babybel
Almoço	Sopa + lombos de pescada com batata-doce no forno e espinafres	Peito de frango grelhado com arroz de cenoura e salada de alface/tomate	Sopa + caril de couve-flor com massa espiral	Salmão grelhado com batata cozida e brócolos	Sopa + espetadas de peru grelhadas + arroz e salada de pepino/tomate
Lanche	1 Queijo Babybel	1 peça de fruta + gelatina (sem açúcar)	2 bolachas tipo maria/integrais/arroz	1 peça de fruta + frutos secos	1 iogurte
Jantar	Sopa + salada de peru com cogumelos e tomate fresco	Sopa + bacalhau cozido com grão e puré de couve-flor	Sopa + esparguete de curgete e cenoura com carne de vaca picada e molho de tomate caseiro	Sopa + hambúrguer de curgete e salada de alface	Sopa + salada de atum com legumes