

■ Indoor



Ana Faias
Personal Trainer e Instrutora
Fitness Hut Amoreiras
www.facebook.com/af.fittrainer

Trekking é uma palavra de origem sul-africana que significa seguir um trilho, caminhar ou andar. É a forma mais antiga que o Homem conhece para se deslocar sendo a mais natural do mundo. Por regra geral, diz-se que o trekking não vai além dos 6000 metros de altitude, visto que a partir desta altitude é necessário conhecer algumas técnicas específicas de alpinismo.

É uma atividade auto-suficiente, exigente e com uma duração superior a 1 dia, ou seja, implica dormir “fora”.

Por ser uma atividade ao ar livre, o contacto com a Natureza é permanente, sendo, normalmente, praticada em zonas de montanha. Qualquer pessoa saudável pode praticar esta atividade, no entanto, é necessário adotar algumas precauções: a escolha correta do vestuário e calçado, peso a transportar e aclimação.

Para poder usufruir do melhor que a Natureza tem para lhe oferecer e terminar com uma sensação prazerosa, recomenda-se que comece a treinar alguns meses antes de forma a minimizar o possível desconforto durante a atividade e agilizar a própria recuperação. Deste modo o seu plano de treino, deve ter uma boa componente aeróbica conjugado com trabalho de resistência muscular ao nível da musculatura dos membros inferiores, CORE e ombros. 🏃

www.fitnesshut.pt

PREPARAÇÃO INDOOR PARA TREKKING



1

Agachamento



3

Afundo estático



Agachamento variante sumo



Gêmeos

Remada



Flexão de braços com apoio de joelhos

Por Terra



Step Up



Flexora de pernas

Peso morto variante romano



Abdutora



11

Pranchas: frontal e lateral



12

Abdominais Twist



Peso morto a 1 perna; Prancha no TRX com flexão de joelhos; Flexão de braços com flexão de joelho - opções avançadas

TREINO DE FORÇA EM CIRCUITO

1 a 2 voltas; 15 a 20 repetições de cada exercício. 2' pausa entre as voltas	2 a 3 voltas; 15 a 20 repetições de cada exercício. 2' pausa entre as voltas	2 a 3 voltas; 15 a 20 repetições de cada exercício. 2' pausa entre as voltas
Agachamento	Agachamento no bosu	Agachamento com salto lateral no bosu
Agachamento sumo	Agachamento sumo com remada alta	Agachamento sumo com rotação
Lunge estático	Lunge com avanço	Lunge com avanço com rotação
Gêmeos	Gêmeos unilateral	Gêmeos unilateral
Remadas na máquina	Remada TRX	Remada TRX
Flexão de braços com apoio de joelhos	Flexão de braços TRX	Flexão de braços com flexão de joelho
Step up frontal	Stepup lateral	Step up e reverse step up
Flexora pernas	Flexão joelhos fit ball	Flexão de joelhos no TRX
Peso morto romano	Peso morto a 1 perna	Peso morto a 1 perna
Abdutora	Abduções com canelairas	Abdutora e abduções com canelairas
Prancha	Prancha na bola com flexão de joelhos	Prancha no TRX com flexão de joelhos
Prancha lateral	Prancha lateral com rotação	Prancha lateral com rotação e pesos
ABS - twist sem carga	ABS - twist sem carga sem apoio de pés	ABS - twist com peso

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta
1	DESCANSO	30 - 40min C + F1	DESCANSO	30 - 45min Ca.R. <i>passadeira</i> programa HILL
	DESCANSO	30 - 40min C + F2	DESCANSO	30 - 45min CA. R. ou C intervalado (90"rápido+3'lento)x 5 - 7
	DESCANSO	45 - 60min Ca. R. num plano inclinado + F2 ou F3	30 - 45min CA. R. ou C intervalado (90"rápido+2'lento)x5 - 8	DESCANSO
2	DESCANSO	30 - 40min C + F1	DESCANSO	35 - 50min Ca.R. <i>passadeira</i> programa HILL
	DESCANSO	30 - 40min C + F2	DESCANSO	35 - 50min CA. R. ou C intervalado (2'rápido+3'lento)x5 - 7
	DESCANSO	45 - 60min Ca. R. num plano inclinado + F3	40 - 50min CA. R. ou C intervalado (2'rápido+3'lento)x5 - 8	DESCANSO
3	DESCANSO	35 - 45min C + F1	DESCANSO	40 - 60min Ca.R. <i>passadeira</i> programa HILL
	DESCANSO	30 - 45min C + F2	DESCANSO	35 - 50min CA. R. ou C intervalado intervalado (2'rápido+3'lento)x5 - 7
	DESCANSO	45 - 60min Ca. R. num plano inclinado F3	40 - 50min CA. R. ou C intervalado (2'rápido+3'lento)x5 - 8	DESCANSO
4	DESCANSO	40 - 60min C + F1	DESCANSO	60 - 70min Ca.R. <i>passadeira</i> programa HILL
	DESCANSO	35-50min Ca. R. + F2	DESCANSO	45 - 60min CA. R. ou C intervalado (2'rápido+3'lento)x6 - 8
	DESCANSO	30 - 45min Ca. R. ou C num plano inclinado + F3	40 - 50min CA. R. ou C intervalado (2'rápido+3'lento)x6 - 8	DESCANSO
5	DESCANSO	40 - 60min C + F1	DESCANSO	60 - 90min Ca.R. <i>passadeira</i> programa HILL
	DESCANSO	35-50min Ca. R. + F2	DESCANSO	45 - 60min CA. R. ou C intervalado (2'rápido+3'lento)x6 - 8
	DESCANSO	30 - 45min Ca. R. ou C num plano inclinado + F3	40 - 50min CA. R. ou C intervalado (2'rápido+3'lento)x6 - 8	DESCANSO
6	DESCANSO	40 - 60 min M.R. no exterior	DESCANSO	30 - 60min Ca.R. <i>passadeira</i> programa HILL
	DESCANSO	45 - 60min Ca. R. (EXTERIOR)	DESCANSO	45 - 60min CA. R. ou C intervalado (2'rápido+2'lento)x7 - 9
	DESCANSO	45 - 60min Ca. R. ou C num plano inclinado	45 - 60min CA. R. ou C intervalado (2'rápido+2'lento)x 8 - 10	DESCANSO
7	DESCANSO	45 - 60min Ca. R. (EXTERIOR)	DESCANSO	60 - 90min Ca. R. a uma inclinação entre 3-8%
	DESCANSO	45 - 60min Ca. R. ou C num plano inclinado	45 - 60min CA. R. ou C intervalado (2'rápido+2'lento)x 8 - 10	DESCANSO
8	DESCANSO ACTIVO PARA AS TRÊS CATEGORIAS ANTES DO EVENTO. APENAS PARA A CATEGORIA AVANÇADOS: REPITA A SEMANA 1			

INICIADOS - pessoas que não treinam regularmente mas consegue caminhar por 25 minutos sem pausas.

INTERMÉDIOS - pessoas que já caminham confortavelmente no exterior por várias horas ou realizam exercício cardiovascular 2

AVANÇADOS - pessoas que já estão familiarizadas com a prática de trekking e bem condicionadas fisicamente.

TREKKING - PLANO DE 6 A 8 SEMANAS

Sexta	Sábado	Domingo
DESCANSO	30 - 40min C + F1	DESCANSO
10min C + F2	DESCANSO	2 - 3h Ca em serra. ALT: 200 - 400m
10min C + F2 ou F3	DESCANSO	3 - 5h C mochila carregada. ALT: 500 - 700m
DESCANSO	DESCANSO	1h30min Ca. (EXTERIOR)
10min C + F2	DESCANSO	2h30m - 4h Ca em serra. ALT: 300-500m
0' - 30' CA. R. ou C em plano inclinado com mochila carregada + F3	DESCANSO	4h - 5h C mochila carregada . ALT: 700 - 800m
DESCANSO	10min C + F1	2h - 3h Ca. (EXTERIOR)
10min C + F2	DESCANSO	2h30m - 4h Ca em serra. ALT: 300-500m
20' - 30' CA. R. ou C em plano inclinado com mochila carregada + F3	DESCANSO	4 - 5h C mochila carregada. ALT: 700 - 800m
DESCANSO	10min C + F1	3h - 4h Ca. (EXTERIOR)
10min C + F2	DESCANSO	3h - 5h Ca em serra. ALT: 400-600m
20' - 30' CA. R. ou C em plano inclinado com mochila carregada + F3	40 - 50min CA. R. ou C intervalado (2' rápido+3'lento)x6 - 8	5h - 8h C mochila carregada. ALT: 700 - 1000m
DESCANSO	10min C + F1	3h30m - 5h Ca. (EXTERIOR)
10min C + F2	DESCANSO	3h - 5h Ca em serra. ALT:400-600m
20' - 30' CA. R. ou C em plano inclinado com mochila carregada + F3	40 - 50min CA. R. ou C intervalado (2' rápido+3'lento)x6 - 8	5h - 8h C mochila carregada. ALT: 700 - 1000m
DESCANSO	DESCANSO	3h - 5h Ca. (EXTERIOR)
10min C + F2	DESCANSO	4h - 7h Ca em serra. ALT: 600-1000m
30' - 45' CA. R. ou C em plano inclinado com mochila carregada + F3	40 - 50min CA. R. ou C intervalado (2' apido+3'lento)x6 - 8	6h - 8h C mochila carregada . ALT: 1000m OU +
DESCANSO	DESCANSO	2h - 4h Ca em serra. ALT: 200-400m
30' - 45' CA. R. ou C em plano inclinado com mochila carregada + F3	40 - 50min CA. R. ou C intervalado (2' rápido+3'lento)x6 - 8	6h - 8h C mochila carregada. ALT: 1000m OU +

EXCLUINDO OS EXERCÍCIOS DE FORÇA

a 3 vezes por semana.

LEGENDA

C- Corrida // Ca. - Caminhada // Ca. R. - Caminhada ritmada // F - Treino de força // A - Alongamentos // ALT - Altitude a atingir