

■ Indoor



Alexandre Júnior
Personal Trainer Licenciado em Desporto
Fitness Hut Amoreiras
www.facebook.com

PREPARAÇÃO INDOOR PARA KITESURF

O Kitesurf é um desporto com um razoável nível de exigência física e de concentração para o praticante.

Há uma necessidade de se trabalhar de forma consistente a capacidade aeróbica, bem como os grupos musculares de membros inferiores, “core”, costas e membros superiores, a nível de resistência muscular.

Enquanto desporto radical os treinos e exercícios devem ser o mais funcionais possíveis, ou seja, o mais próximo dos gestos desportivos exigidos durante a sua prática.

É com este pensamento que desenhámos um plano de treino, o mais amplo possível, para atender as necessidades e com nível de complexidade básico onde qualquer praticante de kitesurf poderá realizá-lo.

Bom treino e boas ondas! ☺

www.fitnesshut.pt



Remo



Jump and Twist - TRX Rip Trainer



3

Swing and Squat - kettlebell



4

Low row with flex Knees - TRX



5

Overhead and back extension + Squat and overhead - TRX

Por Terra



6

Reaching Rows - TRX



7

Hip drop - TRX



8

Hanging knees to elbows - Barra fixa



9

Ring Hanging Knee Raise - Argolas Crossfit



Salto lateral com Bosu e TRX

10



Plank Level 1 - TRX

Plank Level 2 - TRX

11

12



Row out and swing - Barra curta + discos

13

Exercício	Sets	Reps/Tempo	Intervalo entre os sets
Remo	1	15'	
Jump and twist	2	12 a 15 reps para cada lado	30"
Swing and squat	2	12 a 15	30"
Low row with flex knees	2	12 a 15	30"
Overhead and back extension + Squat and overhead	2	12 a 15	30"
Reaching Rows	2	12 a 15 reps para cada lado	30"
Hip drop	2	12 a 15 reps para cada lado	30"
Hanging knees to elbows	2	Até a exaustão	30"
Ring Hanging Knee Raise	2	Até a exaustão	30"
Salto lateral com Bosu e TRX	2	Até a exaustão	30"
Plank Level 1	2	30 a 60"	30"
Plank Level 2	2	30 a 60"	30"
Row out and swing	2	30 a 60"	30"