

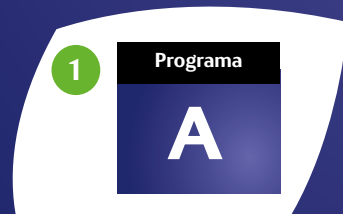
ACTIVATE

Programa de Exercícios de Prevenção de Lesões do World Rugby™

Programas de treino Activate

Quatro programas de exercícios diferentes para grupos etários específicos:

Programa para adultos



Programas para adolescentes

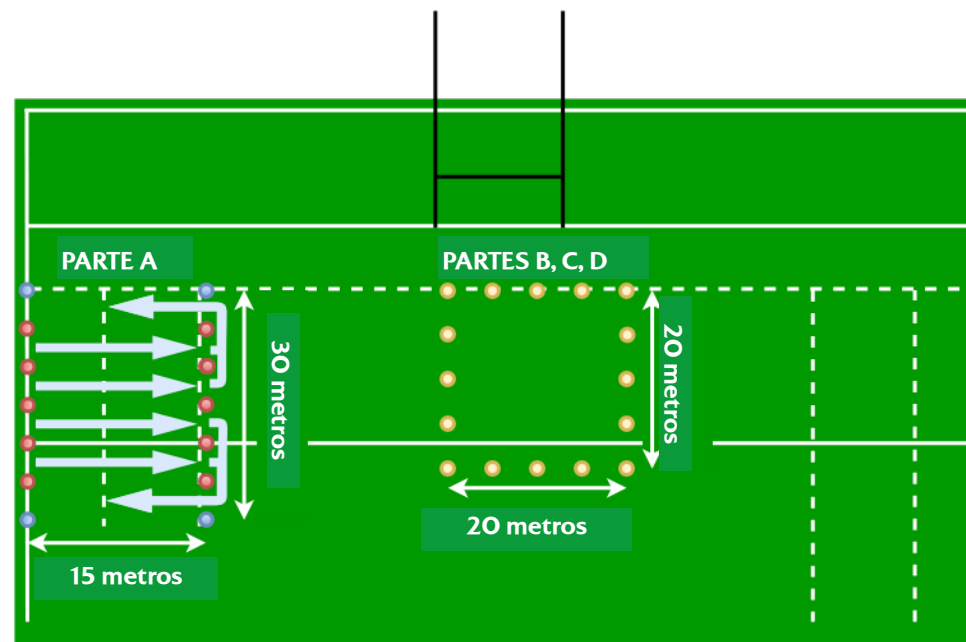


O que é o Activate?

O Activate é um programa de exercícios estruturado e progressivo concebido para ser utilizado como parte das sessões de treino e dos exercícios de aquecimento antes dos jogos.

Estão disponíveis quatro versões do Activate:

- Menores de 15 (13–15 anos de idade)
- Menores de 16 (15–16 anos de idade)
- Menores de 18 (16–18 anos de idade)
- Adulto (Mais de 18 anos de idade)



Disposição sugerida do terreno para o Activate

Quais os benefícios da utilização do Activate?

O Activate ajudará os jogadores a desenvolver e a melhorar:

- o controlo de movimento geral e técnica – muitos dos exercícios no Activate podem ajudar a desenvolver a estabilidade e a mobilidade subjacentes ao desempenho seguro e eficaz de vários movimentos durante a prática do rugby;
- o condicionamento e desempenho atlético – a natureza progressiva do Activate pode ajudar a melhorar partes do desempenho atlético dos jogadores; tal como: força, potência, velocidade de corrida e capacidade de mudar de direção de forma eficiente;
- a robustez física – o Activate pode ajudar a desenvolver a capacidade dos músculos, tendões e ligamentos de suportar as forças a que estão sujeitos durante um jogo, o que reduz o risco de danos dessas estruturas durante a prática de rugby e outros desportos.

As orientações “Key Activate 8”

Cada exercício no programa Activate inclui, por norma, duas ou três orientações Key Activate 8 associadas.

As orientações “Key Activate 8”:

- Cabeça em posição neutra/levantada (pense "olhar sobre os óculos de sol")
- Peito para cima
- Aproximar os ombros
- Ombros e anca alinhados
- Contrair o tronco
- Joelhos soltos
- Anca, joelho e tornozelo alinhados
- Joelhos à frente da ponta do pé



Cabeça em posição neutra



Cabeça levantada



Peito para cima



Aproximar os ombros



Ombros e anca alinhados



Contrair o tronco



Anca, joelho e tornozelo alinhados



Joelhos à frente da ponta do pé

Joelhos soltos

Enquanto cada exercício individual possui alguns pontos únicos que os treinadores devem utilizar para instruir os seus jogadores, existem também algumas orientações gerais que os treinadores podem utilizar e que são comuns em muitos exercícios, as quais irão ajudar a orientar os jogadores na realização dos mesmos com uma boa postura e controlo.

DIA DE JOGO

PARTE

A

7 min

INTENSIDADE

50%

Atividades de corrida para aquecer o corpo



Gincana

S: 1 R: 3 C/D: 15 m

- Utilizando toda a amplitude do canal, alterne os desvios para a esquerda e para a direita enquanto corre
- Passe a perna de fora à frente do corpo para se desviar

Key Activate: Peito para cima.

Atividades para melhorar a mobilidade e estabilidade nas partes superior e inferior do corpo



Levantamento de agachamento com rotação S: 1 R: 12

- Os pés devem estar afastados à largura dos ombros com dedos sob os pés
- O agachamento deve ser o mais fundo possível com os cotovelos no interior dos joelhos
- Rode o peito enquanto estica alternadamente os braços acima da cabeça

Key Activate: Cabeça levantada. Peito para cima.



Passada com elevação do joelho

S: 1 R: 2 C/D: 15 m

- Puxe o joelho principal até ao peito
- Coloque o pé de apoio na posição de elevação dos gêmeos
- Repita a cada passo para a frente

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Peito para cima. Anca, joelho e tornozelo alinhados.

PARTE

B

7 min



Equilíbrio numa perna com empurrão para desequilibrar

S: 1 R: 1 para cada perna
C/D: 30 s para cada perna

- O jogador um equilibra-se numa perna com o respetivo joelho ligeiramente fletido. O jogador dois permanece ao lado do jogador um
- Utilizando ambas as mãos, o jogador dois tenta desequilibrar o jogador um enquanto o jogador um mantém o seu próprio equilíbrio

Key Activate: Contrair o tronco. Anca, joelho e tornozelo alinhados. Joelhos à frente da ponta do pé.



Elevação lateral dos braços com resistência

S: 1 R: 2 cada jogador
C/D: 15 s para cada repetição

- Posicione os braços na sua lateral e ligeiramente afastados do corpo
- Tente elevar os braços lateralmente enquanto o parceiro cria resistência

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Peito para cima. Aproximar os ombros.



Rotação de braço com resistência

S: 1 R: 2 cada jogador D: 15 s cada

- Posicione os braços junto ao corpo e flita os cotovelos 90°
- Tente levar as mãos para a lateral do corpo enquanto mantém os cotovelos a tocar no corpo, com o parceiro a criar resistência

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Peito para cima. Aproximar os ombros.



Arabesco numa perna S: 1 R: 10 para cada perna

- Equilibre-se numa perna com o respetivo joelho ligeiramente fletido
- Incline-se lentamente para a frente a partir da anca até que o tronco esteja paralelo ao chão e os braços estejam abertos lateralmente
- Regresse à posição vertical enquanto tenta manter o equilíbrio

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Contrair o tronco. Anca, joelho e tornozelo alinhados.

DIA DE JOGO

Atividades de treino de resistência para desenvolver a força e a potência

PARTE C
7 min



Mountain Climber
S: 6 R: 5

- Comece numa posição de flexão
- Leve alternadamente os joelhos até aos cotovelos enquanto estende totalmente a perna a sustentar o peso
- 1 série = 5 passos alternados

Key Activate: Cabeça levantada. Ombros e anca alinhados. Contrair o tronco.



Pulo frontal e imobilização
S: 1 R: 8 para cada perna

- Pule para a frente começando e terminando com a mesma perna
- A distância do pulo deve ser grande o suficiente para desafiar o controlo e o equilíbrio

Key Activate: Contrair o tronco. Joelhos soltos. Anca, joelho e tornozelo alinhados.



Flexão com impulso (alternada)
S: 1 R: 15

- Comece numa posição de flexão com uma mão à frente da cabeça e a outra sob o peito
- Enquanto minimiza a flexão do cotovelo, empurre de forma explosiva com os ombros e alterne a posição de ambas as mãos para uma posição inicial diferente

Key Activate: Aproximar os ombros. Ombros e anca alinhados. Contrair o tronco.



INTENSIDADE 50%

Corrida com salto elevado
S: 2 R: 5

- Comece a correr para a frente e, depois, alterne os saltos com uma perna e impulse o joelho principal para cima
- Estique ambas as mãos para cima como se estivesse a apanhar uma bola
- Aterre diretamente com ambos os pés afastados

Key Activate: Joelhos soltos. Anca, joelho e tornozelo alinhados. Joelhos à frente da ponta do pé.

PARTE D
4 min

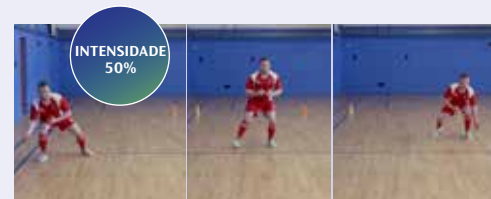
Exercícios de sprint para melhorar a força e a função do pescoço



Contrações estáticas do pescoço
S: 1 R: 1 para cada direção C/D: 15 s para cada direção

- Utilize as mãos para aplicar tensão na cabeça em várias direções enquanto tenta manter a cabeça quieta
- Direção das forças: (queixo ao peito, olhos para cima, orelha ao ombro, olhar por cima do ombro)

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Peito para cima. Contrair o tronco.



INTENSIDADE 50%

Deslocamento na diagonal para lunge
S: 2 R: 5

- Faça dois deslocamentos laterais na diagonal para a esquerda ou para a direita
- Termine cada salto duplo numa posição de lunge, mantendo o tronco virado para a frente
- Alterne entre fazer dois deslocamentos laterais na diagonal para a esquerda e para a direita

Key Activate: Peito para cima. Anca, joelho e tornozelo alinhados. Joelhos à frente da ponta do pé.



"Treino" de ombros
S: 2 R: 1

- O jogador um estende ambos os braços à frente à altura dos ombros enquanto o jogador dois segura nos pulsos do jogador um
- O jogador dois tenta mover rapidamente os braços do jogador um para cima e para baixo enquanto o jogador um tenta resistir a esse movimento

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Aproximar os ombros. Contrair o tronco.

1

PARTE

A

7 min

Jogos reduzidos e atividades de corrida para aquecer o corpo

Jogos reduzidos

C/D: 5 min

- Use jogos reduzidos para colocar os jogadores a mexer e manterem-se quentes. Os mesmos também servirão como atividade para aumentar a atividade cardíaca inicialmente
- Os grupos não devem ter mais de 6 jogadores

INTENSIDADE
50%**Gincana**

S: 1 R: 3 C/D: 15 m

- Utilizando toda a amplitude do canal, alterne os desvios para a esquerda e para a direita enquanto corre
- Passe a perna de fora à frente do corpo para se desviar

Key Activate: Peito para cima.

Atividades para melhorar a mobilidade e estabilidade nas partes superior e

PARTE

B

7 min

**Levantamento de agachamento**

S: 1 R: 12

- Os pés devem estar afastados à largura dos ombros com dedos sob os pés
- O agachamento deve ser o mais fundo possível com os cotovelos no interior dos joelhos
- Estique as pernas enquanto mantém dedos sob os pés

Key Activate: Cabeça levantada. Peito para cima.

**Passada com elevação do joelho**

S: 1 R: 2 C/D: 15 m

- Puxe o joelho principal até ao peito
- Coloque o pé de apoio na posição de elevação dos gêmeos
- Repita a cada passo para a frente

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Peito para cima. Anca, joelho e tornozelo alinhados.

**Toque nas costas equilibrado numa perna**S: 1 R: 1 para cada perna
C/D: 30 s para cada perna

- Equilibre-se numa perna e abra os braços para o lado
- Toque nas costas, alternando entre os braços superior e inferior

Key Activate: Contrair o tronco. Anca, joelho e tornozelo alinhados. Joelhos à frente da ponta do pé.

**Elevação lateral dos braços com resistência**S: 1 R: 2 cada jogador
C/D: 15 s para cada repetição

- Posicione os braços na sua lateral e ligeiramente afastados do corpo
- Tente elevar os braços lateralmente enquanto o parceiro cria resistência

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Peito para cima. Aproximar os ombros.

**Rotação de braço com resistência**

S: 1 R: 2 cada jogador D: 15 s cada

- Posicione os braços junto ao corpo e flita os cotovelos 90°
- Tente levar as mãos para a lateral do corpo enquanto mantém os cotovelos a tocar no corpo, com o parceiro a criar resistência

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Peito para cima. Aproximar os ombros.

**Arabesco numa perna S: 1 R: 10 para cada perna**

- Equilibre-se numa perna com o respetivo joelho ligeiramente fletido
- Incline-se lentamente para a frente a partir da anca até que o tronco esteja paralelo ao chão e os braços estejam abertos lateralmente
- Regresse à posição vertical enquanto tenta manter o equilíbrio

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Contrair o tronco. Anca, joelho e tornozelo alinhados.

Atividades de treino de resistência para desenvolver a força e a potência

PARTE

C

7 min



Mountain Climber

S: 6 R: 5

- Comece numa posição de flexão
- Leve alternadamente os joelhos até aos cotovelos enquanto estende totalmente a perna a sustentar o peso
- 1 série = 5 passos alternados

Key Activate: Cabeça levantada. Ombros e anca alinhados. Contrair o tronco.

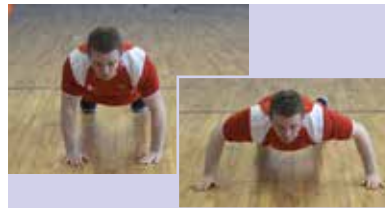


Pulo frontal e imobilização

S: 1 R: 8 para cada perna

- Pule para a frente começando e terminando com a mesma perna
- A distância do pulo deve ser grande o suficiente para desafiar o controlo e o equilíbrio

Key Activate: Contrair o tronco. Joelhos soltos. Anca, joelho e tornozelo alinhados.



Flexão com impulso – postura larga para curta

S:1 R: 15

- Comece numa posição de flexão com as mãos próximas uma da outra
- Enquanto minimiza a flexão do cotovelo, empurre de forma explosiva com os ombros e alterne a posição das mãos de uma postura curta para uma afastada

Key Activate: Cabeça levantada. Ombros e anca alinhados. Contrair o tronco.



Corrida com salto elevado

S: 2 R: 5

- Comece a correr para a frente e, depois, alterne os saltos com uma perna e impulsione o joelho principal para cima
- Estique ambas as mãos para cima como se estivesse a apanhar uma bola
- Aterre diretamente com ambos os pés afastados

INTENSIDADE 50%

Key Activate: Joelhos soltos. Anca, joelho e tornozelo alinhados. Joelhos à frente da ponta do pé.



"Treino" de ombros

S: 2 R: 1

C/D: 15 s para cada repetição

- O jogador um estende ambos os braços à frente à altura dos ombros enquanto o jogador dois segura nos pulsos do jogador um
- O jogador dois tenta mover rapidamente os braços do jogador um para cima e para baixo enquanto o jogador um tenta resistir a esse movimento

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Aproximar os ombros. Contrair o tronco.

PARTE

D

4 min

Condicionamento e exercícios de sprint para melhorar a força e a função do pescoço



Contrações estáticas do pescoço

S: 1 R: 1 para cada direção C/D: 15 s para cada direção

- Utilize as mãos para aplicar tensão na cabeça em várias direções enquanto tenta manter a cabeça quieta
- Direção das forças: (queixo ao peito, olhos para cima, orelha ao ombro, olhar por cima do ombro)

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Peito para cima. Contrair o tronco.

Condicionamento de sprint repetido

S: 5 R: 1 C/D: 30 s

- Defina um percurso de 25 metros com cones espaçados a cada 5 metros
- Metade da equipa faz sprints em vaivém até aos cones durante 30 segundos, enquanto a outra metade faz exercícios de fortalecimento do pescoço
- Troque os grupos para alternar entre os dois exercícios



INTENSIDADE 50%

Deslocamento na diagonal para lunge

S: 2 R: 5

- Faça dois deslocamentos laterais na diagonal para a esquerda ou para a direita
- Termine cada salto duplo numa posição de lunge, mantendo o tronco virado para a frente
- Alterne entre fazer dois deslocamentos laterais na diagonal para a esquerda e para a direita

Key Activate: Peito para cima. Anca, joelho e tornozelo alinhados. Joelhos à frente da ponta do pé.

2

PARTE

A

7 min

Jogos reduzidos e atividades de corrida para aquecer o corpo

Jogos reduzidos

C/D: 5 min

- Use jogos reduzidos para colocar os jogadores a mexer e manterem-se quentes. Os mesmos também servirão como atividade para aumentar a atividade cardíaca inicialmente
- Os grupos não devem ter mais de 6 jogadores

INTENSIDADE
50%**Gincana**

S: 1 R: 3 C/D: 15 m

- Utilizando toda a amplitude do canal, alterne os desvios para a esquerda e para a direita enquanto corre
- Passe a perna de fora à frente do corpo para se desviar

Key Activate: Peito para cima.

Atividades para melhorar a mobilidade e estabilidade nas partes superior e inferior do corpo

**Levantamento de agachamento com rotação**

S: 1 R: 12

- Os pés devem estar afastados à largura dos ombros com dedos sob os pés
- O agachamento deve ser o mais fundo possível com os cotovelos no interior dos joelhos
- Rode o peito enquanto estica alternadamente os braços acima da cabeça
- Estique as pernas enquanto mantém dedos sob os pés

Key Activate: Cabeça levantada. Peito para cima.



PARTE

B

7 min

Passada com elevação do joelho

S: 1 R: 2 C/D: 15 m

- Puxe o joelho principal até ao peito
- Coloque o pé de apoio na posição de elevação dos gêmeos
- Repita a cada passo para a frente

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Peito para cima. Anca, joelho e tornozelo alinhados.

**Equilíbrio numa perna com braços a rodar em círculos**

S: 1 R: 1 para cada perna

C/D: 30 s para cada perna

- Equilibre-se numa perna e abra os braços para o lado
- Faça pequenos círculos com os braços – variando entre pequenos e grandes círculos

Key Activate: Contrair o tronco. Anca, joelho e tornozelo alinhados. Joelhos à frente da ponta do pé.

**Elevação lateral dos braços com resistência**

S: 1 R: 2 cada jogador

C/D: 15 s para cada repetição

- Posicione os braços na sua lateral e ligeiramente afastados do corpo
- Tente elevar os braços lateralmente enquanto o parceiro cria resistência

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Peito para cima. Aproximar os ombros.

**Rotação de braço com resistência**

S: 1 R: 2 cada jogador D: 15 s cada

- Posicione os braços junto ao corpo e flita os cotovelos 90°
- Tente levar as mãos para a lateral do corpo enquanto mantém os cotovelos a tocar no corpo, com o parceiro a criar resistência

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Peito para cima. Aproximar os ombros.

**Nordic Hamstring Curl com anca fletida** S: 1 R: 5

- Ambos os jogadores se ajoelham no chão, com o jogador dois a segurar os tornozelos do jogador um
- O jogador um inclina o tronco para a frente e mantém esse ângulo ao longo do movimento
- O jogador um baixa lentamente o tronco até chegar ao chão, mantendo o mesmo ângulo da anca
- O jogador um utiliza os braços para pousar no chão e criar impulso para voltar à posição inicial

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco.

Atividades de treino de resistência para desenvolver a força e a potência

**Passadas rápidas com resistência pelo parceiro**

S: 6 R: 1

- O jogador um coloca as mãos nos ombros do jogador dois e inclina-se para a frente
- O jogador um impulsiona alternadamente os joelhos até ao peito enquanto estende totalmente a perna traseira para estar em contacto com o chão no mesmo local a cada repetição
- 1 série = 5 repetições alternadas

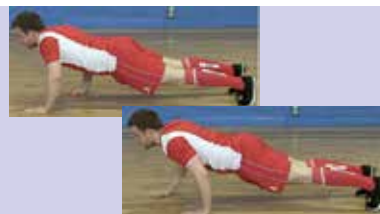
Key Activate: Cabeça em posição neutra. Peito para cima. Anca, joelho e tornozelo alinhados.

**Pulo diagonal e imobilização**

S: 1 R: 8 para cada perna

- Pule uma vez na diagonal para a frente, alternando entre a esquerda ou a direita, começando e terminando com a mesma perna
- A distância do pulo deve ser grande o suficiente para desafiar o controlo e o equilíbrio

Key Activate: Contrair o tronco. Anca, joelho e tornozelo alinhados. Joelhos soltos.

**Flexão com impulso (alternada)**

S: 1 R: 15

- Comece numa posição de flexão com uma mão à frente da cabeça e a outra sob o peito
- Enquanto minimiza a flexão do cotovelo, empurre de forma explosiva com os ombros e alterne a posição de ambas as mãos para uma posição inicial diferente

Key Activate: Aproximar os ombros. Ombros e anca alinhados. Contrair o tronco.

**Corrida com salto elevado e rotação**

INTENSIDADE 50%

S: 2

- Comece a correr para a frente e, depois, alterne os saltos com uma perna e impulsione o joelho principal para cima
- Estique ambas as mãos para cima como se estivesse a apanhar uma bola e rode 90° no ar
- Aterre diretamente com ambos os pés ficando de lado em relação à posição original

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco. Anca, joelho e tornozelo alinhados.



INTENSIDADE 50%

Espelhar o parceiro

S: 2 R: 2

C/D: 15 m para cada repetição

- Os jogadores começam virados um para o outro a 1 metro de distância
- O jogador um corre para a frente enquanto se desvia de um lado para o outro
- O jogador dois recua enquanto tenta espelhar a direção tomada pelo jogador um

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco. Anca, joelho e tornozelo alinhados.

PARTE

C

7 min

Condicionamento e exercícios de sprint para melhorar a força e a função do pescoço

PARTE

D

4 min

**Contrações estáticas do pescoço**

S: 1 R: 1 para cada direção C/D: 15 s para cada direção

- Utilize as mãos para aplicar tensão na cabeça em várias direções enquanto tenta manter a cabeça quieta
- Direção das forças: (queixo ao peito, olhos para cima, orelha ao ombro, olhar por cima do ombro)

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Peito para cima. Contrair o tronco.

Condicionamento de sprint repetido

S: 5 R: 1 C/D: 30 s

- Defina um percurso de 25 metros com cones espaçados a cada 5 metros
- Metade da equipa faz sprints em vaivém até aos cones durante 30 segundos, enquanto a outra metade faz exercícios de fortalecimento do pescoço
- Troque os grupos para alternar entre os dois exercícios

**"Treino" de ombros**

S: 2 R: 1 C/D: 15 m para cada repetição

- O jogador um estende ambos os braços à frente à altura dos ombros enquanto o jogador dois segura nos pulsos do jogador um
- O jogador dois tenta mover rapidamente os braços do jogador um para cima e para baixo enquanto o jogador um tenta resistir a esse movimento

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Aproximar os ombros. Contrair o tronco.

3

PARTE

A

7 min

Jogos reduzidos e atividades de corrida para aquecer o corpo

Jogos reduzidos

C/D: 5 min

- Use jogos reduzidos para colocar os jogadores a mexer e manterem-se quentes. Os mesmos também servirão como atividade para aumentar a atividade cardíaca inicialmente
- Os grupos não devem ter mais de 6 jogadores

INTENSIDADE
50%

Gincana

S: 1 R: 3 C/D: 15 m

- Utilizando toda a amplitude do canal, alterne os desvios para a esquerda e para a direita enquanto corre
- Passe a perna de fora à frente do corpo para se desviar

Key Activate: Peito para cima.

Atividades para melhorar a mobilidade e estabilidade nas partes superior e inferior do corpo



Lunge frontal com braços esticados

S: 1 R: 2 R: 15 m

- Faça um lunge frontal enquanto estica os braços acima da cabeça
- A perna traseira não deve tocar no chão
- Alterne a perna principal a cada passo

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco. Joelhos à frente da ponta do pé.



Passada com elevação do joelho

S: 1 R: 2 C/D: 15 m

- Puxe o joelho principal até ao peito
- Coloque o pé de apoio na posição de elevação dos gêmeos
- Repita a cada passo para a frente

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Peito para cima. Anca, joelho e tornozelo alinhados.

PARTE

B

7 min



Equilíbrio numa perna com olhos fechados

S: 1 R: 1 para cada perna
C/D: 30 s para cada perna

- Equilibre-se numa perna com o joelho ligeiramente fletido
- Feche os olhos e tente manter o equilíbrio durante 30 segundos
- Repita com a outra perna

Key Activate: Contrair o tronco. Anca, joelho e tornozelo alinhados. Joelhos à frente da ponta do pé.



Elevação lateral dos braços com resistência

S: 1 R: 2 cada jogador
C/D: 15 s para cada repetição

- Posicione os braços na sua lateral e ligeiramente afastados do corpo
- Tente elevar os braços lateralmente enquanto o parceiro cria resistência

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Peito para cima. Aproximar os ombros.



Rotação de braço com resistência

S: 1 R: 2 cada jogador D: 15 s cada

- Posicione os braços junto ao corpo e flita os cotovelos 90°
- Tente levar as mãos para a lateral do corpo enquanto mantém os cotovelos a tocar no corpo, com o parceiro a criar resistência

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Peito para cima. Aproximar os ombros.



Nordic Hamstring Hold estático S: 1 R: 5

- Ambos os jogadores se ajoelham no chão, com o jogador dois a segurar os tornozelos do jogador um
- O jogador um desce o tronco para a frente até ao ponto mais baixo onde vai aguentar durante 15 segundos
- Após 15 segundos, desce até ao chão e regressa à posição inicial

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco.

Atividades de treino de resistência para desenvolver a força e a potência



Saltos mola frontais

S: 1 R: 2

C/D: 15 m para cada repetição

- Mantenha os joelhos ligeiramente fletidos e apoie-se na planta dos pés enquanto salta para a frente
- Tente minimizar o tempo em que os pés estão em contacto com o chão

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Peito para cima. Anca, joelho e tornozelo alinhados.



Flexão com impulso (Junto – Afastado)

S: 1 R: 15

- Comece numa posição de flexão com as mãos à frente da cabeça
- Enquanto minimiza a flexão do cotovelo, empurre de forma explosiva com os ombros e alterne a posição das mãos à frente da cabeça e coloque-as sob o peito

Key Activate: Aproximar os ombros. Ombros e anca alinhados. Contrair o tronco.



Pulo duplo frontal e imobilização

S: 1 R: 4 para cada perna

- Pule para a frente duas vezes começando e terminando com a mesma perna
- A distância do pulo deve ser grande o suficiente para desafiar o controlo e o equilíbrio

Key Activate: Contrair o tronco. Anca, joelho e tornozelo alinhados. Joelhos soltos.

Saltos com lunge frontal

S: 1 R: 10

- Comece numa posição de lunge, salte na vertical enquanto levanta os braços de forma explosiva
- Aterre com a perna oposta, a qual é agora a principal

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco. Joelhos à frente da ponta do pé.



Caminhada de quatro apoios

S: 2 R: 5

- Comece com as pernas esticadas e mãos no chão
- Avance com as mãos e afaste-as o mais possível da sua cabeça
- Aguarde na extensão total durante 2 segundos antes de regressar ao ponto inicial

Key Activate: Aproximar os ombros. Contrair o tronco.



Condicionamento e exercícios de sprint para melhorar a força e a função do pescoço



Contrações estáticas do pescoço

S: 1 R: 1 para cada direção C/D: 15 s para cada direção

- Utilize as mãos para aplicar tensão na cabeça em várias direções enquanto tenta manter a cabeça quieta
- Direção das forças: (queixo ao peito, olhos para cima, orelha ao ombro, olhar por cima do ombro)

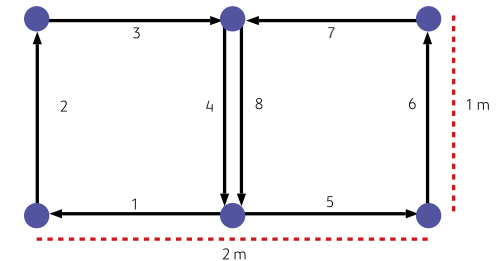
Key Activate: Cabeça em posição neutra. Peito para cima. Contrair o tronco.

Condicionamento de sprint repetido

S: 5 R: 1 C/D: 30 s

- Defina um percurso de 25 metros com cones espaçados a cada 5 metros
- Metade da equipa faz sprints em vaivém até aos cones durante 30 segundos, enquanto a outra metade faz exercícios de fortalecimento do pescoço
- Troque os grupos para alternar entre os dois exercícios

INTENSIDADE 50%



Forma do 8

S: 1 R: 1 C/D: 30 s

- Os jogadores devem imaginar que estão num retângulo de 2x1 metros
- Ao correrem para a frente, para os lados e para trás, os jogadores vão mover-se para criar a forma do 8 enquanto se mantêm virados para a frente

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco. Anca, joelho e tornozelo alinhados.

INTENSIDADE 100%

4

PARTE

A

7 min

Jogos reduzidos e atividades de corrida para aquecer o corpo

Jogos reduzidos

C/D: 5 min

- Use jogos reduzidos para colocar os jogadores a mexer e manterem-se quentes. Os mesmos também servirão como atividade para aumentar a atividade cardíaca inicialmente
- Os grupos não devem ter mais de 6 jogadores

INTENSIDADE
50%

Gincana

S: 1 R: 3 C/D: 15 m

- Utilizando toda a amplitude do canal, alterne os desvios para a esquerda e para a direita enquanto corre
- Passe a perna de fora à frente do corpo para se desviar

Key Activate: Peito para cima.

Atividades para melhorar a mobilidade e estabilidade nas partes superior e inferior do corpo



Lunge frontal com flexão lateral

S: 1 R: 2 C/D: 15 m

- Faça um lunge frontal enquanto estica os braços acima da cabeça, inclinando o tronco para o mesmo lado da perna principal enquanto se mantém virado para a frente
- A perna traseira não deve tocar no chão
- Alterne a perna principal a cada passo

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco. Joelhos à frente da ponta do pé.



Passada com elevação do joelho

S: 1 R: 2 C/D: 15 m

- Puxe o joelho principal até ao peito
- Coloque o pé de apoio na posição de elevação dos gêmeos
- Repita a cada passo para a frente

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Peito para cima. Anca, joelho e tornozelo alinhados.

PARTE

B

7 min



Equilíbrio numa perna com empurrão para desequilibrar

S: 1 R: 2 (1 para cada perna)
C/D: 30 s para cada perna

- O jogador um equilibra-se numa perna com o respetivo joelho ligeiramente fletido. O jogador dois permanece ao lado do jogador um
- Utilizando ambas as mãos, o jogador dois tenta desequilibrar o jogador um enquanto o jogador um mantém o seu próprio equilíbrio

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco. Anca, joelho e tornozelo alinhados.



Elevação lateral dos braços com resistência

S: 1 R: 2 cada jogador
C/D: 15 s para cada repetição

- Posicione os braços na sua lateral e ligeiramente afastados do corpo
- Tente elevar os braços lateralmente enquanto o parceiro cria resistência

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Peito para cima. Aproximar os ombros.



Rotação de braço com resistência

S: 1 R: 2 cada jogador D: 15 s cada

- Posicione os braços junto ao corpo e flita os cotovelos 90°
- Tente levar as mãos para a lateral do corpo enquanto mantém os cotovelos a tocar no corpo, com o parceiro a criar resistência

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Peito para cima. Aproximar os ombros.



Nordic Hamstring Hold estático

S: 1 R: 5 C/D: 15 s para cada repetição

- Ambos os jogadores se ajoelham no chão, com o jogador dois a segurar os tornozelos do jogador um
- O jogador um desce o tronco para a frente até ao ponto mais baixo onde vai aguentar durante 15 segundos
- Após 15 segundos, desce até ao chão e regressa à posição inicial

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco.

Atividades de treino de resistência para desenvolver a força e a potência



Salto mola para altura máxima

S: 2 C/D: 16

- Mantenha os joelhos ligeiramente fletidos e apoie-se na planta dos pés
- Tente minimizar o tempo em que os pés estão em contacto com o chão
- Procure saltar o mais alto possível a cada repetição

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Peito para cima. Anca, joelho e tornozelo alinhados.



Pulo duplo diagonal e imobilização

S: 1 R: 4 para cada perna

- Pule duas vezes na diagonal para a frente, alternando entre a esquerda ou a direita, começando e terminando com a mesma perna
- A distância do pulo deve ser grande o suficiente para desafiar o controlo e o equilíbrio

Key Activate: Contrair o tronco. Anca, joelho e tornozelo alinhados. Joelhos soltos.



Flexão pliométrica

S: 1 R: 20

- Comece na posição de flexão
- Dobre ligeiramente e, depois, estenda de forma explosiva os cotovelos para empurrar o corpo do chão
- Bata uma palma no ar antes de aterrar com os cotovelos ligeiramente fletidos

Key Activate: Aproximar os ombros. Ombros e anca alinhados. Contrair o tronco.

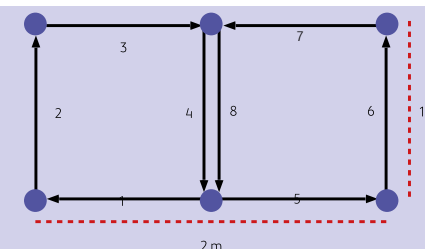


Salto grande frontal

S: 1 R: 8

- Salte para a frente o mais longe possível
- Utilize os braços para se impulsionar para a frente durante o salto
- Minimize o tempo que os pés estão em contacto com o chão entre cada salto

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco. Joelhos à frente da ponta do pé.



Forma do 8

S: 1 R: 1 C/D: 30 s

- Os jogadores devem imaginar que estão num retângulo de 2x1 metros
- Ao correrem para a frente, para os lados e para trás, os jogadores vão mover-se para criar a forma do 8 enquanto se mantêm virados para a frente

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco. Anca, joelho e tornozelo alinhados.

INTENSIDADE 100%

PARTE C
7 min

Condicionamento e exercícios de sprint para melhorar a força e a função do pescoço

PARTE D
4 min



Contrações estáticas do pescoço

S: 1 R: 1 para cada direção C/D: 15 s para cada direção

- Utilize as mãos para aplicar tensão na cabeça em várias direções enquanto tenta manter a cabeça quieta
- Direção das forças: (queixo ao peito, olhos para cima, orelha ao ombro, olhar por cima do ombro)

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Peito para cima. Contrair o tronco.

Condicionamento de sprint repetido

S: 5 R: 1 C/D: 30 s

- Defina um percurso de 25 metros com cones espaçados a cada 5 metros
- Metade da equipa faz sprints em vaivém até aos cones durante 30 segundos, enquanto a outra metade faz exercícios de fortalecimento do pescoço
- Troque os grupos para alternar entre os dois exercícios

INTENSIDADE 50%



Caminhada de quatro apoios S: 1 R: 8

- Comece com as pernas esticadas e mãos no chão
- Avance com as mãos e afaste-as o mais possível da sua cabeça
- Aguarde na extensão total durante 2 segundos antes de regressar ao ponto inicial

Key Activate: Aproximar os ombros. Contrair o tronco.

5

PARTE

A

7 min

Jogos reduzidos e atividades de corrida para aquecer o corpo

Jogos reduzidos

C/D: 5 min

- Use jogos reduzidos para colocar os jogadores a mexer e manterem-se quentes. Os mesmos também servirão como atividade para aumentar a atividade cardíaca inicialmente
- Os grupos não devem ter mais de 6 jogadores

INTENSIDADE
50%**Gincana**

S: 1 R: 3 C/D: 15 m

- Utilizando toda a amplitude do canal, alterne os desvios para a esquerda e para a direita enquanto corre
- Passe a perna de fora à frente do corpo para se desviar

Key Activate: Peito para cima.

Atividades para melhorar a mobilidade e estabilidade nas partes superior e inferior do corpo

**Lunge frontal com rotação** S: 1 R: 2 C/D: 15 m

- Faça um lunge frontal enquanto estica os braços acima da cabeça, rodando o tronco para ficar virado para o mesmo lado da perna principal
- A perna traseira não deve tocar no chão
- Alterne a perna principal a cada passo

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco. Joelhos à frente da ponta do pé.

**Passada com elevação do joelho**

S: 1 R: 2 C/D: 15 m

- Puxe o joelho principal até ao peito
- Coloque o pé de apoio na posição de elevação dos gêmeos
- Repita a cada passo para a frente

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Peito para cima. Anca, joelho e tornozelo alinhados.

PARTE

B

7 min

**Equilíbrio numa perna com empurrão para desequilibrar**

S: 1 R: 2 (1 para cada perna)

C/D: 30 s para cada perna

- O jogador um equilibra-se numa perna com o respetivo joelho ligeiramente fletido. O jogador dois permanece ao lado do jogador um
- Utilizando ambas as mãos, o jogador dois tenta desequilibrar o jogador um enquanto o jogador um mantém o seu próprio equilíbrio

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco. Anca, joelho e tornozelo alinhados.

**Elevação lateral dos braços com resistência**

S: 1 R: 2 cada jogador

C/D: 15 s para cada repetição

- Posicione os braços na sua lateral e ligeiramente afastados do corpo
- Tente elevar os braços lateralmente enquanto o parceiro cria resistência

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Peito para cima. Aproximar os ombros.

**Rotação de braço com resistência**

S: 1 R: 2 cada jogador D: 15 s cada

- Posicione os braços junto ao corpo e flita os cotovelos 90°
- Tente levar as mãos para a lateral do corpo enquanto mantém os cotovelos a tocar no corpo, com o parceiro a criar resistência

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Peito para cima. Aproximar os ombros.

**Nordic Hamstring Hold estático**

S: 1 R: 5

- Ambos os jogadores se ajoelham no chão, com o jogador dois a segurar os tornozelos do jogador um
- O jogador um desce o tronco para a frente até ao ponto mais baixo onde vai aguentar durante 15 segundos
- Após 15 segundos, desce até ao chão e regressa à posição inicial

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco.

Atividades para melhorar a mobilidade e estabilidade nas partes superior e inferior do corpo

PARTE
C
7 min



INTENSIDADE
70%

Corrida com perna imóvel

S: 1 R: 2 C/D: 15 m cada

- Enquanto corre para a frente, uma perna deverá funcionar normalmente enquanto a outra deve ser passiva e ter uma flexão mínima no joelho e na anca
- Na perna ativa, tente coordenar o impulso do joelho e do cotovelo e levante a ponta do pé quando o joelho é elevado

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco.

Pulo triplo frontal e imobilização

S: 1 R: 2 para cada perna

- Pule para a frente três vezes começando e terminando com a mesma perna
- A distância do pulo deve ser grande o suficiente para desafiar o controlo e o equilíbrio



Key Activate: Contrair o tronco. Anca, joelho e tornozelo alinhados. Joelhos soltos.



Queda amparada de joelhos

S: 1 R: 15

- Comece numa posição ajoelhada, desça lentamente para a frente com os braços esticados para a frente
- Utilize os braços para amparar o corpo com os cotovelos ligeiramente fletidos e regresse à posição inicial

Key Activate: Aproximar os ombros. Ombros e anca alinhados. Contrair o tronco.



Saltos grandes alternados numa perna

S: 1 R: 10

- Salte para a frente, aterrando sempre com uma perna diferente
- Eleve vigorosamente o joelho da perna em movimento ao saltar
- Coordene o impulso do joelho e do cotovelo

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco. Joelhos à frente da ponta do pé.



Corrida de costas, rotação e sprint

S: 1 R: 4 C/D: 15 m para cada repetição

INTENSIDADE
100%

- Corra 5 metros de costas
- Rode 180° e acelere para a frente
- Alterne a direção da rotação para a esquerda e para a direita a cada repetição

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco.

”Treino” de ombros

S: 2 R: 1 C/D: 15 s para cada repetição

- O jogador um estende ambos os braços à frente à altura dos ombros enquanto o jogador dois segura nos pulsos do jogador um
- O jogador dois tenta mover rapidamente os braços do jogador um para cima e para baixo enquanto o jogador um tenta resistir a esse movimento



Key Activate: Cabeça em posição neutra. Aproximar os ombros. Contrair o tronco.

Condicionamento e exercícios de sprint para melhorar a força e a função do pescoço

PARTE
D
4 min



Contrações estáticas do pescoço

S: 1 R: 1 para cada direção C/D: 15 s para cada direção

- Utilize as mãos para aplicar tensão na cabeça em várias direções enquanto tenta manter a cabeça quieta
- Direção das forças: (queixo ao peito, olhos para cima, orelha ao ombro, olhar para cima do ombro)

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Peito para cima. Contrair o tronco.

Condicionamento de sprint repetido

S: 5 R: 1 C/D: 30 s

- Defina um percurso de 25 metros com cones espaçados a cada 5 metros
- Metade da equipa faz sprints em vaivém até aos cones durante 30 segundos, enquanto a outra metade faz exercícios de fortalecimento do pescoço
- Troque os grupos para alternar entre os dois exercícios

INTENSIDADE
50%

6

PARTE

A

7 min

Jogos reduzidos e atividades de corrida para aquecer o corpo

Jogos reduzidos

C/D: 5 min

- Use jogos reduzidos para colocar os jogadores a mexer e manterem-se quentes. Os mesmos também servirão como atividade para aumentar a atividade cardíaca inicialmente
- Os grupos não devem ter mais de 6 jogadores

INTENSIDADE 50%



Gincana

S: 1 R: 3 C/D: 15 m

- Utilizando toda a amplitude do canal, alterne os desvios para a esquerda e para a direita enquanto corre
- Passe a perna de fora à frente do corpo para se desviar

Key Activate: Peito para cima.

Atividades para melhorar a mobilidade e estabilidade nas partes superior e inferior do corpo



Mountain Climber com imobilização

S: 1 R: 10 para cada lado

- Comece na posição de flexão
- Aproxime alternadamente cada joelho o mais próximo possível dos cotovelos

Key Activate: Aproximar os ombros. Ombros e anca alinhados. Contrair o tronco.



Passada com elevação do joelho

S: 1 R: 2 C/D: 15 m

- Puxe o joelho principal até ao peito
- Coloque o pé de apoio na posição de elevação dos gêmeos
- Repita a cada passo para a frente

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Peito para cima. Anca, joelho e tornozelo alinhados.

PARTE

B

7 min



Equilíbrio numa perna com olhos fechados

S: 1 R: 1 para cada perna
C/D: 30 s para cada perna

- Equilibre-se numa perna com o joelho ligeiramente fletido
- Feche os olhos e tente manter o equilíbrio durante 30 segundos
- Repita com a outra perna

Key Activate: Contrair o tronco. Anca, joelho e tornozelo alinhados. Joelhos à frente da ponta do pé.



Elevação lateral dos braços com resistência

S: 1 R: 2 cada jogador
C/D: 15 s para cada repetição

- Posicione os braços na sua lateral e ligeiramente afastados do corpo
- Tente elevar os braços lateralmente enquanto o parceiro cria resistência

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Peito para cima. Aproximar os ombros.



Rotação de braço com resistência

S: 1 R: 2 cada jogador D: 15 s cada

- Posicione os braços junto ao corpo e flita os cotovelos 90°
- Tente levar as mãos para a lateral do corpo enquanto mantém os cotovelos a tocar no corpo, com o parceiro a criar resistência

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Peito para cima. Aproximar os ombros.



Nordic Hamstring Curl

S: 1 R: 5

- Ambos os jogadores se ajoelham no chão, com o jogador dois a segurar os tornozelos do jogador um
- O jogador um baixa lentamente o tronco para a frente numa queda controlada
- O jogador um utiliza os braços para aterrar quando não é possível manter a descida controlada

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco.

Atividades de treino de resistência para desenvolver a força e a potência

INTENSIDADE 70%



Salto mola com uma perna
S: 2 R: 8 para cada perna

- Mantenha os joelhos ligeiramente fletidos, apoie-se na planta de um pé
- Tente minimizar o tempo que o pé permanece em contacto com o chão entre cada salto

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco.



Pulo triplo diagonal e imobilização
S: 1 R: 2 para cada perna

- Pule três vezes na diagonal para a frente, alternando entre a esquerda ou a direita, começando e terminando com a mesma perna
- A distância do pulo deve ser grande o suficiente para desafiar o controlo e o equilíbrio

Key Activate: Contrair o tronco. Anca, Joelho e tornozelo alinhados. Joelhos soltos.



Queda amparada de joelhos – Flexão
S: 1 R: 15

- Comece numa posição ajoelhada, desça lentamente para a frente com os braços esticados para a frente
- Utilize os braços para amparar o corpo com os cotovelos ligeiramente fletidos e realize uma flexão antes de regressar à posição inicial

Key Activate: Aproximar os ombros. Ombros e anca alinhados. Contrair o tronco.

Salto de canguru frontais
S: 1 R: 2 C/D: 15 m para cada repetição

- Salte para a frente mais alto possível enquanto mantém os pés juntos
- Encostar os joelhos ao peito
- Tente minimizar o tempo que os pés permanecem em contacto com o chão entre cada salto



Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco. Joelhos à frente da ponta do pé.

”Treino” de ombros S: 2 R: 1 C/D: 15 s para cada repetição

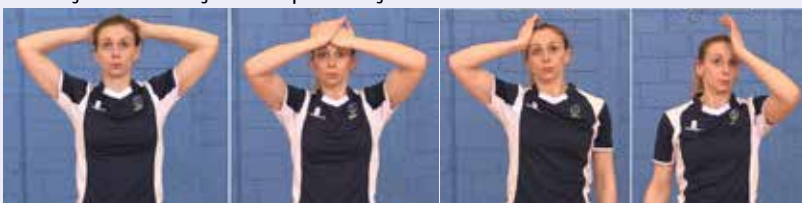
- O jogador um estende ambos os braços à frente à altura dos ombros enquanto o jogador dois segura nos pulsos do jogador um
- O jogador dois tenta mover rapidamente os braços do jogador um para cima e para baixo enquanto o jogador um tenta resistir a esse movimento



Key Activate: Cabeça em posição neutra. Aproximar os ombros. Contrair o tronco.

PARTE C
7 min

Condicionamento e exercícios de sprint para melhorar a força e a função do pescoço



Contrações estáticas do pescoço
S: 1 R: 1 para cada direção C/D: 15 s para cada direção

- Utilize as mãos para aplicar tensão na cabeça em várias direções enquanto tenta manter a cabeça quieta
- Direção das forças: (queixo ao peito, olhos para cima, orelha ao ombro, olhar por cima do ombro)

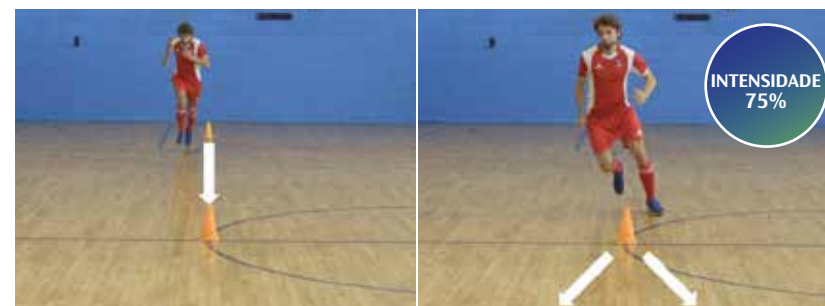
Key Activate: Cabeça em posição neutra. Peito para cima. Contrair o tronco.

PARTE D
4 min

Condicionamento de sprint repetido
S: 5 R: 1 C/D: 30 s

- Defina um percurso de 25 metros com cones espaçados a cada 5 metros
- Metade da equipa faz sprints em vaivém até aos cones durante 30 segundos, enquanto a outra metade faz exercícios de fortalecimento do pescoço
- Troque os grupos para alternar entre os dois exercícios

INTENSIDADE 50%



INTENSIDADE 75%

Corrida, paragem, mudança direção S: 1 R: 2 para cada direção

- Comece em pé e acelere até 75% do ritmo
- Ao sinal do treinador, desacelere ao reduzir o comprimento das passadas e fletindo a anca e os joelhos
- Uma vez a 25% do ritmo, faça uma paragem e mudança de direção para a esquerda ou para a direita e acelere novamente

Key Activate: Peito para cima. Anca, joelho e tornozelo alinhados. Joelhos à frente da ponta do pé.

7

PARTE

A

7 min

Jogos reduzidos e atividades de corrida para aquecer o corpo

Jogos reduzidos

C/D: 5 min

- Use jogos reduzidos para colocar os jogadores a mexer e manterem-se quentes. Os mesmos também servirão como atividade para aumentar a atividade cardíaca inicialmente
- Os grupos não devem ter mais de 6 jogadores

INTENSIDADE
50%**Gincana**

S: 1 R: 3 C/D: 15 m

- Utilizando toda a amplitude do canal, alterne os desvios para a esquerda e para a direita enquanto corre
- Passe a perna de fora à frente do corpo para se desviar

Key Activate: Peito para cima.

Atividades para melhorar a mobilidade e estabilidade nas partes superior e inferior do corpo

**Mountain Climber com rotação**

S: 1 R: 10 para cada lado

- Comece na posição de flexão
- Aproxime alternadamente cada joelho o mais próximo possível dos cotovelos
- Rode o tronco para elevar o braço do mesmo lado da perna principal acima da cabeça

Key Activate: Aproximar os ombros. Ombros e anca alinhados. Contrair o tronco.

**Passada com elevação do joelho**

S: 1 R: 2 C/D: 15 m

- Puxe o joelho principal até ao peito
- Coloque o pé de apoio na posição de elevação dos gêmeos
- Repita a cada passo para a frente

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Peito para cima. Anca, joelho e tornozelo alinhados.

PARTE

B

7 min

**Equilíbrio numa perna com olhos fechados com empurrão para desequilibrar**

S: 1 R: 1 para cada perna

C/D: 20 s para cada perna

- Equilibre-se numa perna com o joelho ligeiramente fletido
- Feche os olhos e tente manter o equilíbrio durante 10 segundos
- Repita com a outra perna

Key Activate: Contrair o tronco. Anca, joelho e tornozelo alinhados. Joelhos à frente da ponta do pé.

**Elevação lateral dos braços com resistência**

S: 1 R: 2 cada jogador

C/D: 15 s para cada repetição

- Posicione os braços na sua lateral e ligeiramente afastados do corpo
- Tente elevar os braços lateralmente enquanto o parceiro cria resistência

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Peito para cima. Aproximar os ombros.

**Rotação de braço com resistência**

S: 1 R: 2 cada jogador D: 15 s cada

- Posicione os braços junto ao corpo e flita os cotovelos 90°
- Tente levar as mãos para a lateral do corpo enquanto mantém os cotovelos a tocar no corpo, com o parceiro a criar resistência

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Peito para cima. Aproximar os ombros.

**Nordic Hamstring Curl**

S: 1 R: 3

- Ambos os jogadores se ajoelham no chão, com o jogador dois a segurar os tornozelos do jogador um
- O jogador um baixa lentamente o tronco para a frente numa queda controlada
- O jogador um utiliza os braços para aterrar quando não é possível manter a descida controlada

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco.



Saltos mola com uma perna

S: 2 R: 8 para cada perna

- Mantenha os joelhos ligeiramente fletidos, apoie-se na planta de um pé
- Tente minimizar o tempo que o pé permanece em contacto com o chão entre cada salto

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco.

Atividades de treino de resistência para desenvolver a força e a potência



Pulo frontal e imobilização com agachamento ligeiro

S: 2 R: 7 para cada perna

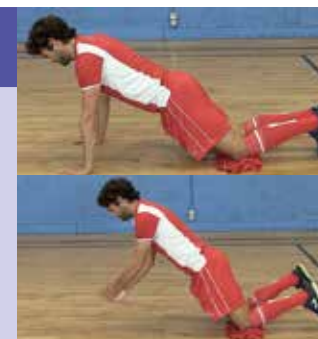
- Pule para a frente começando e terminando com a mesma perna
- Entre cada pulo para a frente, faça um agachamento com essa perna

Key Activate: Contrair o tronco. Anca, joelho e tornozelo alinhados. Joelhos soltos.

Queda amparada de joelhos – Flexão pliométrica

S: 1 R: 15

- Comece numa posição ajoelhada, desça lentamente para a frente com os braços esticados para a frente
- Utilize os braços para amparar o corpo com os cotovelos ligeiramente fletidos antes de impulsionar o corpo do chão de forma explosiva para fazer uma flexão com uma palma



Key Activate: Aproximar os ombros. Ombros e anca alinhados. Contrair o tronco.

Corrida, paragem, mudança direção

S: 1 R: 2 para cada direção

- Comece em pé e acelere até 75% do ritmo
- Ao sinal do treinador, desacelere ao reduzir o comprimento das passadas e fletindo a anca e os joelhos
- Uma vez a 25% do ritmo, faça uma paragem e mudança de direção para a esquerda ou para a direita e acelere novamente



Key Activate: Peito para cima. Anca, joelho e tornozelo alinhados. Joelhos à frente da ponta do pé.

Condicionamento e exercícios de sprint para melhorar a força e a função do pescoço



Contrações estáticas do pescoço

S: 1 R: 1 para cada direção C/D: 15 s para cada direção

- Utilize as mãos para aplicar tensão na cabeça em várias direções enquanto tenta manter a cabeça quieta
- Direção das forças: (queixo ao peito, olhos para cima, orelha ao ombro, olhar por cima do ombro)

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Peito para cima. Contrair o tronco.

Condicionamento de sprint repetido

S: 5 R: 1 C/D: 30 s

- Defina um percurso de 25 metros com cones espaçados a cada 5 metros
- Metade da equipa faz sprints em vaivém até aos cones durante 30 segundos, enquanto a outra metade faz exercícios de fortalecimento do pescoço
- Troque os grupos para alternar entre os dois exercícios



Saltos de canguru cruzados

S: 1 R: 2
C/D: 15 m para cada repetição

- Salte para a frente o mais alto possível enquanto mantém os pés juntos, alternando entre saltos diagonais para a esquerda e direita
- Encostar os joelhos ao peito
- Tente minimizar o tempo que os pés permanecem em contacto com o chão entre cada salto

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco. Joelhos à frente da ponta do pé.



“Treino” de ombros

S: 2 R: 1
C/D: 15 s para cada repetição

- O jogador um estende ambos os braços à frente à altura dos ombros enquanto o jogador dois segura nos pulsos do jogador um
- O jogador dois tenta mover rapidamente os braços do jogador um para cima e para baixo enquanto o jogador um tenta resistir a esse movimento

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Aproximar os ombros. Contrair o tronco.



WORLD
RUGBY™

www.world.rugby