Sociedade Aliança

Fundada em 4 de Maio de 1888

Sede Social: Rua General Osório n.º 923
Sede Desportiva: Rua Centenário, s/n.º
NOVO HAMBURGO

Novo Hamburgo,

FIQUE EM FORMA

Um programa simplificado do Power Training

30 minutos 2 vêzes por semana

②

Aquecimento

①

3 X 1' c/ 60" de Intervalo

10 VÊZES

③ 6 - 12 X vêzes

④

0,60

1 m

3 - 6 vêzes

⑤

6 vêzes c/a esq. e 6 vêzes c/a direita

⑥ 6 - 12 vêzes

⑦ 30 VÊZES

ⓐ

ⓑ

ⓒ

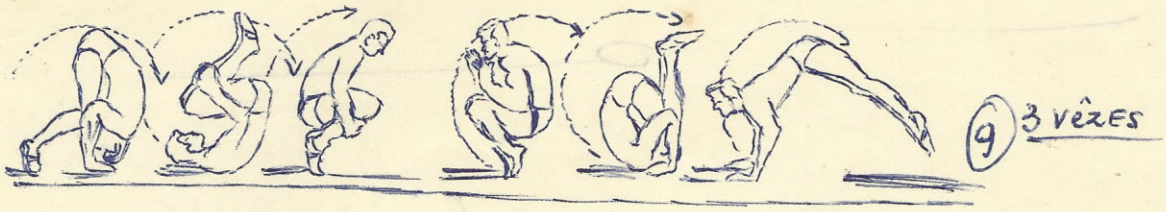
⑧

a) - a frente
b) - atrás
c) - Lateral

} 6 a 12 vêzes.

Sociedade Aliança
Fundada em 4 de Maio de 1888
Sede Social: Rua General Osório n.º 923
Sede Desportiva: Rua Centenário, s/n.º
NOVO HAMBURGO

Novo Hamburgo,



(9) 3 vêzes

(10)

3 vêzes 2'
3 "

(11)

2 X 2 minutos.

12

2 X 2 minutos.

O tempo das "Lições de Cinética" coletivas e facilidades está definitivamente revolucionado.

O homem moderno, altamente especializado e confrontado com o fator "tempo" deve, para se manter em condição física se tornar através de atividades físicas simples, altamente eficaz e utilizando apenas algumas minutos por semana.

Nós sugerimos o seguinte programa mínimo semanal:

"Cross Promenade – 1 vez por semana – 40'.
Power Training – 2 vezes por semana – 30' duas vêzes.
Completando com tenis – badminton ou natação.

Nós propusemos esta fórmula aos oficiais e sub-oficiais e militares especializados que suas funções administrativas e técnica absorventes os impedem de fazer um treinamento físico dirigido.

O programa dado acima compreende:

1 – Um pequeno aquecimento de 6' – compreendendo: 3 vêzes 1' de salto com corda com intervalo de repouso de 60" (Exercício 1).
10 rolamentos seguidos sôbre o dorso (Exercício 2) (Com flexão do tronco sôbre as pernas).
2 – Dois exercícios de base do Power Training (de 3 a 10) – duração total: 30'.

- Peso da barra - 1/3 do peso do corpo (25 Kg para peso corporal de 75 Kg),
- Número de repetição - 6;
- Progressão - de 6 à 12, depois aumentar a carga e recomeçar a 6.
- 3 Exercícios de alongamento: 4' (11 e 12)

(Extraído do "Power Training" Rotillet)