

PROJETO: Móveis e hostil

Desenvolvido exclusivamente para o Cuiabá Arsenal por Travis Stoetzel

Sumário

Introdução.....	3
Visão Geral do Programa	3
Os Exercícios	4
Semana 1.....	5
Dia 1	5
Dia 2	5
Dia 3	6
Semana 2.....	7
Dia 1	7
Dia 2	7
Dia 3	8
Semana 3.....	9
Dia 1	9
Dia 2	9
Dia 3	10
Semana 4.....	11
Dia 1	11
Dia 2	11
Dia 3	12
Semana de descanso.....	14
Semana 5.....	15
Dia 1	15
Dia 2	15
Dia 3	16
Semana 6.....	17
Dia 1	17
Dia 2	17
Dia 3	18

Semana 7..... 19

 Dia 1 19

 Dia 2 19

 Dia 3 20

Semana 8..... 21

 Dia 1 21

 Dia 2 21

 Dia 3 22

Semana de retirada de carga 23

There are only two options regarding commitment. You're either IN or you're OUT. There is no such thing as life in-between.

Existem apenas duas opções sobre comprometimento. Ou você está DENTRO ou NÃO. Não existe outro tipo de coisa, como vida, entre elas.

Pat Riley

Introdução

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser reproduzida (por qualquer meio), sem permissão expressa por escrito de Travis Stoetzel.

Este manual é oferecido apenas para fins de educação e informação e não contem riscos em nenhuma das atividades.

Por favor, fale com o seu educador físico antes de começar este ou qualquer outro programa de exercícios.

A Forged Athlete não se responsabiliza por qualquer lesão que possa acontecer durante o treinamento.

Um atleta deve ser forte, explosivo e rápido. Um atleta deve ser capaz de se mover com facilidade e graça.

Todos os atletas devem ser capazes de levantar seu próprio peso várias vezes em vários movimentos, sem estresse. Um atleta deve conseguir se mover como um animal se for preciso.

Se você é um verdadeiro atleta, você deve ser capaz de pular, correr, rastejar, saltar, escalar, girar, mergulhar e rolar.

Sendo que saltar, empurrar, puxar, e levantar com facilidade. Se essas tarefas são um desafio para você, você pode estar precisando melhorar seu desempenho atlético em geral.

Este guia que você está prestes a seguir – projeto mobilidade e hostilidade – é o treinamento de 8 semanas que libertará o verdadeiro atleta dentro de você usando somente nossas mãos, pés e o peso corporal.

Este é um guia simples de como ficar **mais rápido, mais forte e explosivo**. Três aspectos que um atleta deve possuir para ter mobilidade e hostilidade.

Visão Geral do Programa

Os exercícios estão estruturados em um formato progressivo que consiste em 3 dias por semana. Após as 4 semanas iniciais, é aconselhável descansar por uma semana antes de passar para o segundo ciclo de 4 semanas. Essa semana de descanso será composta de exercícios com pesos muito leves e trabalhos para melhorar a mobilidade.

Os exercícios estão divididos em 5 partes:

- 1) Aquecimento de mobilidade;
 - 2) Movimentos de explosão ou rapidez;
 - 3) Movimentos de força;
 - 4) Circuitos e exercícios de condicionamento;
 - 5) Exercícios de relaxamento e *Foam Rolling* (alongamento usando um cilindro acolchoado)
- ✓ Cada parte do projeto é única e focada em um aspecto específico do que um atleta precisa.
 - ✓ Estes exercícios são simples e devem ser executados exatamente como está escrito.
 - ✓ Seja paciente com o seu progresso e você verá os resultados! Eu garanto!
 - ✓ Treine com um foco de 110% em cada sessão como se fosse uma guerra! Sem desculpas! Apenas faça!
 - ✓ Tenha a mentalidade de um guerreiro para o sucesso! Nunca desista e sempre se force mais do que você aguenta!
 - ✓ VIVA AGRESSIVAMENTE E FIQUE FORTE!

Travis Stoetzel

Os Exercícios

*** Comece cada exercício com aquecimentos de mobilidade.

- a) Jog / back pedal 2 x 20 jardas
- b) Lateral 2 x 20 jardas (Side Shuffles)
- c) Alcanço Frontal x10/perna (Front Reaches)
- d) Avanços com Alcance sobre a cabeça x 10/perna (Drop Lunges With Overhead Reach)
- e) Apoios x 10-30 (Push Ups)
- f) Agachamentos com Alcance sobre a cabeça x 15 (Squat to Overhead Reach)
- g) ?Cotoveladas em base de apoio? x 10/Braço (Plank Elbow Drive)
- h) Joelhos Altos 2 x 20 yards (High Knees)
- i) ?Chutes Altos? 2 x 20 yards (Toy Soldiers)
- j) ?Inch Worms? 2 x 10 yards (Inch Worms)
- k) ?Balanço de pernas? 15/side (Leg Swings)
- l) ?5 yard Starts x 3?

"I have yet to be in a game where luck was involved. Well-prepared players make plays. I have yet to be in a game where the most prepared team didn't win."

"Eu nunca estive em um jogo onde a sorte estava envolvida. Jogadores bem preparados fazem as jogadas. Eu nunca estive em um jogo onde o time mais preparado não venceu."

Urban Meyer

"For me, winning isn't something that happens suddenly on the field when the whistle blows and the crowds roar. Winning is something that builds physically and mentally every day that you train and every night that you dream."

"Para mim, vitória não é alguma coisa que acontece de repente no campo quando soa o apito e a torcida grita. Vitória é alguma coisa que se constrói física e mentalmente todos os dias enquanto você treina e todas as noites enquanto você sonha."

Emmit Smith

Semana 1

Dia 1

1A) Saltos verticais 5 x 5 (Vertical Jumps)

1B) Saltos longos 5 x 5/ leg (bounds)

2A) Construção de 60 Jardas (comece devagar e aumente a velocidade em 20 jardas, vá para velocidade máxima por 10-20 jardas e reduza por 20 jardas x5) - (60 yard Build Ups (Start slow and build speed for 20 yards, go top speed for 10-20 yards and coast 20 yards X 5 reps))

3A) Apoios 3x máximo de repetições (Push ups 3 x sub max reps)

3B) Apoio Invertido ou Barra 3x máximo de repetições (Recline Rows OR Pull Ups 3 x sub max reps)

4A) Avanços Laterais 3 x 10 /perna (Split Lunge 3 x 10/leg)

4B) Extensões de Quadril 3 x 10/perna (Hip Extensions 3 x 10 or 10/leg)

5A) Circuito de Abdominais – Execute 3 séries x 15 repetições (Ab Circuit – perform 3 rounds x 15 reps each)

- a) Sentadas em V (V- Seats)
- b) Torções Russas (Russian Twists)
- c) Alcance Super-Homem (Superman Reach)
- d) Contração em Prancha x Tempo Máximo (Plank Holds x max time)

*** Termine com o (dês)aquecimento de Mobilidade e Rolo de Espuma

Dia 2

1A) Pés juntos saltos laterais sobre uma linha ou pequena barreira 4 x 20 Segundos (Dê tudo de si) (Feet together Side To Side Hops over small barrier or line 4 x 20 sec ALL OUT Goes)

2A) Drills de Pés Rápidos – Laterais, Frontais e ?In and Outs? - (Quick Feet Drills – Side to Side, Front To Back, In and Outs)

3A) 5/10/5's Drill de Shuffle lateral 4 x series (2 p/ direita, 2p/ esquerda) – (5/10/5's Lateral Shuffle Drill x 4 sets (2 to the right, 2 to the left))

4A) Pike Press OU Wall Walks 4 x Máximo de Repetições (Pike Press OR Wall Walks 4 x sub max reps)

4B) Barra 4 x maximo de repetições (Pull Ups 4 x sub max reps)

5A) Lateral Lunge 3 x 10/perna (Lateral Lunge 3 x 10/leg)

5B) Walking RDL 3 x 10/ perna (Walking RDL 3 x 10/ Leg)

6A) Circuito Explosivo de Burpee (Explosive Burpee Circuit)

Execute 8 Burpee de forma explosiva e descanse 30 segundos – repita 4 series

Perform 8 explosive Burpees and rest 30 secs – repeat by 4 rounds

Faça contrações em prancha durante o descanso para aumentar a dificuldade

(*Perform Plank during rest to increase difficulty*)

**Termine com o (dês)aquecimento de Mobilidade e Rolo de Espuma

(***Finish With Mobility Cool Down and Foam Rolling)

Dia 3

1A) Power Skips 4 series de 5 por perna (Power Skips 4 sets of 5 per leg)

1B) Single Leg hops 4 series de 5 por perna (Single Leg hops 4 sets of 5 per leg)

2A) 20 yard Starts x 8 reps

3A) Circuito de Força – Execute 4 séries – descanse de 1 a 2 min. entre as séries (Strength Circuit – Perform 4 rounds – rest 1-2 mins between sets)

- a) Bear Crawl 30 jardas e reverso (Bear Crawl 30 yards and back)
- b) Agachamento completo OU Agachamento com saltos x 15 (Deep Squats OR Squat Jumps x 15)
- c) Avanço Caminhando 12x /perna (Walking Lunge x 12/Leg)
- d) Caranguejo 30 jardas e ré (Crab walk 30 yards and back)

4A) Circuito de Abdominais – Execute 3 séries x 10-15 repetições (Ab Circuit – Perform 3 rounds x 10-15 rep each)

- a) Sentadas em V Total (Full V- Seat)
- b) Recolher joelhos (Knee Tucks)
- c) Sentadas em V com alcance (V- Seat Reach)
- d) Recolher joelhos cruzando o corpo (Cross Body Knee Tucks)

***Termine com o (dês)aquecimento de Mobilidade e Rolo de Espuma

(***Finish With Mobility Cool Down and Foam Rolling)

“The winners in life think constantly in terms of I can, I will, and I am. Losers, on the other hand, concentrate their waking thoughts on what they should have or would have done, or what they can’t do.”

“Os vencedores na vida constantemente pensam em termos como eu posso, eu vou e eu som. Perdedores, por outro lado, concentram seus pensamentos de desculpas no que eles deveriam ou poderiam ter feito, ou no que eles não podem fazer.”

Dennis Waitley

Semana 2

Dia 1

1A) Saltos em Distância 5x5 (Broad Jumps 5 x 5)

1B) Power Skips 4 x 5/perna (Power Skips 4 x 5/leg)

2A) Inícios de 25 jardas x4 / posição inicial (25 yard Starts x 4 / start position)

Descanse entre as posições de 2 a 3 minutos (Rest 2-3 mins between positions)

Comment [Jr.1]: O parágrafo seguinte não faz sentido

- a) Apoio (Push up)
- b) De Costas (On back)
- c) Sentado (Seated)
- d) Caindo para Frente (Falling forward)

3A) Apoios 3xMáximo de repetições (Push ups 3 x sub max reps)

3B) "Puxamentos" 3xMáximos de Repetições (Recline Rows 3 x sub max reps)

4A) Avanços Later 3x10/perna (Split Lunge 3 x 10/leg)

4B) Extensões de quadril 3x10 ou 10/perna (Hip Extensions 3 x 10 or 10/leg)

5A) Circuito de Abdominais – Execute 3 séries x 15 repetições (Ab Circuit – perform 3 rounds x 15 reps each)

- a) Sentadas em V (V- Seats)
- b) Torções Russas (Russian Twists)
- c) Alcance Super-Homem (Superman Reach)
- d) Contração em Prancha x Tempo Máximo (Plank Holds x max time)

***Termine com o (dês)aquecimento de Mobilidade e Rolo de Espuma

(***Finish With Mobility Cool Down and Foam Rolling)

Dia 2

1A) Saltos Laterais recolhendo joelhos 5x5/cada lado (Side to Side Knee Tuck Jumps 5 x 5/side)

2A) Drills com pontos – 4 cantos, X, 8 – 4 rodadas de cada x20 segundos (max explosão) [Dot Drills – 4 corners, x, fig 8 – 4 rounds each x 20 secs ALL OUT]

3A) Drill 4 Cones – Sprint, Lateral, Back Pedal, Lateral x8 séries (4 p/ esquerda, 4 p/ direita)

[4 Corners Drill – sprint, side shuffle, back pedal, side shuffle x 8 sets (4 to the right, 4 to the left)]

4A) Pike Press OU Wall Walks 4 x Máximo de Repetições (Pike Press OR Wall Walks 4 x sub max reps)

4B) Barras 4x Máx rep OU Superman 4x40 seg [Pull Ups 4 x sub max reps OR superman holds 4 x 40 secs holds]

5A) Lateral Lunge 3 x 10/perna [Lateral Lunge 3 x 10/leg]

5B) Walking RDL 3 x 10/ Leg [Walking RDL 3 x 10/ Leg]

6A) Escalar montanha Set Tabata [Mountain Climber Tabata Set]

Executar 8 séries de 20 segundos por 10 de descanso

[Perform 8 sets of 20 secs work with 10 secs rest]

***Termine com o (dês)aquecimento de Mobilidade e Rolo de Espuma

***Finish With Mobility Cool Down and Foam Rolling

Dia 3

1A) Power Skips 4 series de 5 por perna [Power Skips 4 sets of 5 per leg]

1B) Saltos em Distancia 4x5 [Broad Jumps 4 x 5]

2A) Corridas Tempo x 10 [Tempo Runs x 10]

Sprint de 70 jardas a 80% e caminhar as 30 jardas restantes. Descanse de 30 segundos a 1 min.

[Sprint 70 yards @ 80% and walk remaining 30 yards. Rest 30 secs to 1 min.]

3A) Circuito Denso de Força – Quantas series conseguir em 10 minutos [Density Strength Circuit – As Many Rounds As Possible in 10 mins]

- a) Bear Crawl 40 jardas e ré [Bear Crawl 40 yards and back]
- b) Agachamento completo x15 Deep Squats 15
- c) Carangueijo 40 jardas e ré [Crab walk 40 yards and back]
- d) Drop Lunge x 12/perna [Drop Lunge x 12/Leg]

4A) Circuito de Abdominais – Execute 3 séries x 10-15 repetições (Ab Circuit – Perform 3 rounds x 10-15 rep each)

- a) Sentadas em V Total (Full V- Seat)
- b) Recolher joelhos (Knee Tucks)
- c) Sentadas em V com alcance (V- Seat Reach)
- d) Recolher joelhos cruzando o corpo (Cross Body Knee Tucks)

***Termine com o (dês)aquecimento de Mobilidade e Rolo de Espuma

(***Finish With Mobility Cool Down and Foam Rolling)

“There are no secrets to success. It is the result of preparation, hard work, learning from failure.”

“Não existe segredo para o sucesso. É o resultado de preparação, trabalho duro e aprendizado com os erros.”

-Colin Powell

Semana 3

Dia 1

1A) Saltos Verticais 5 x 5 saltos [Vertical Jumps 5 x 5 Jumps]

1B) Bounds 4 x 6/perna [Bounds 4 x 6/leg]

2A) Sprint de 40 jardas x 6 a 8 [40 yard Sprints x 6-8]

3A) Apoios Pliometricos 4 x max repetições [Plyo Push ups 4 x sub max reps]

3B) “Puxadas” 3 x max rep. [Recline Rows 3 x sub max reps]

4A) Agachamento Bulgaro 3x10/perna [Bulgarian Split Squats 3 x 10/leg]

4B) Extensão de quadril 3x10 ou 10/pernaHip Extensions 3 x 10 or 10/leg

5A) Circuito de Abdominais – Execute 3 séries x 15 repetições (Ab Circuit – perform 3 rounds x 15 reps each)

- a) Sentadas em V (V- Seats)
- b) Torções Russas (Russian Twists)
- c) Alcance Super-Homem (Superman Reach)
- d) Contração em Prancha x Tempo Máximo (Plank Holds x max time)

***Termine com o (dê)s aquecimento de Mobilidade e Rolo de Espuma

(***Finish With Mobility Cool Down and Foam Rolling)

Dia 2

1A) Lateral Hops over barrier 4 x 5/side

2A) Quick Feet Drills – Side to Side, Front To Back, In and Outs

3A) 5/10/5's Lateral Shuffle Drill x 8 sets (3 to the right, 3 to the left, 2 forward/backwards)

4A) Pike Press OR Wall Walks OR HSPU 4 x sub max reps

4B) Pull Ups 4 x sub max reps OR superman holds 4 x 40 secs holds

5A) Cossack Squats 3 x 10/leg

5B) Walking RDL 3 x 10/ Leg

6A) 4 Corners – Conditioning x 4 total rounds

Em um campo de Futebol, corra ao redor do campo.

***se não tiver campo de FA, trote 80-100- jardas entre cada set e faça 1 circuito.

a) 5 burpees: apoios com salto www.youtube.com/watch?v=c_Dq_NCzi8M

b) 5 lunge jumps/ leg: www.youtube.com/watch?v=zLTDUFjbXA

c) 5 squat jumps: agachamentos com salto

d) 20 secs mountain climbers: 20 seg escalador de montanha: www.youtube.com/watch?v=ajhXDIQhFPw

Get all the way around the field and that equals 1 round

De a volta toda no campo e isto é igual a um circuito

***Termine com o (dês)aquecimento de Mobilidade e Rolo de Espuma

***Finish With Mobility Cool Down and Foam Rolling

Dia 3

1A) Power Skips 4 sets of 5 per leg into 20 yard sprint: 4 sets de 5 “saltinhos potentes”

www.youtube.com/watch?v=K563pl1jYlw entrando em 1 tiro de 20 jardas

1B) Broad Jumps 4 x 5 into 20 yard sprint: 4sets de 5 Salto impulsionado www.youtube.com/watch?v=n9_idNSrEiA entrando em 1 tiro de 20 jardas

2A) Tempo Runs x 10: corrida x 10

- Sprint 80 yards @ 80% and walk remaining 30 yards.
- Tiros 80 jardas a 80% e caminhar o restante das 30 jardas.
- Repeat coming back.
- Repetir ao voltar.

3A) Strength Circuit – Perform 4-6 rounds – rest 1-2 mins between sets

Circuito de força – faça 4-6 circuito – descanse 1-2 min entre as repetições

- a) Bear Crawl 30 yards and back: engatinhar 30 jardas e voltar
- b) Deep Squats OR Squat Jumps x 15: agaixamento fundo OU agaixamento com pulo x 15
- c) 10 Plyo Push Ups OR Push Ups: 10 apoios pliométrico ou apoios
- d) Walking Lunge Or Jumping Lunges x 12/Leg
- e) Pull Up OR Superman hold x 30 secs: barras ou segurar na posição super-homem 30 segundos
- f) Crab Walk 30 yards and back: andar de caranguejo 30 jardas e voltar

Comment [Jr.2]: Falta a tradução

4A) Ab Circuit – Perform 3 rounds x 10-15 rep each: circuito Ab – fazer 3 rounds de 10 – 15 repetições cada

- a) Full V- Seat: abdominal V complete www.youtube.com/watch?v=MzV6G47VL10
- b) Knee Tucks: encolher os joelhos www.youtube.com/watch?v=8hNAe6KRx04
- c) V- Seat Reach: abdominal V encostando o pé
- d) Cross Body Knee Tucks: encolher o joelho cruzando

“It’s not the will to win, but the will to prepare to win that makes the difference.”

“Não é o desejo de vencer, mas o desejo de se preparar para vencer que faz a diferença.”

Bear Bryant

Semana 4

Dia 1

1A) Sumo Squat Jumps 5 x 5: agachamento sumo pulando 5x5rep

2A) Bounds 4 x 6/leg into 20 yard sprint: "Bounds" correr pulando por perna sprint de 20 jardas 4 x 6rep
www.youtube.com/watch?v=Mq_-46rs9mU

3A) 100 yard Sprints x 5 FULL RECOVERY in between: Sprint de 100 jardas 5 séries, com descanso entre séries

4A) Plyo Push Ups 4 x sub max reps: apoio pliométrico 4 séries colocar série máxima
www.youtube.com/watch?v=iMqPf7TTv2s

4B) Recline Rows 4 x sub max reps: remada reclinada 4 séries colocar rep máxima
www.youtube.com/watch?v=ay_xT54GySM

5A) Bulgarian Split Squats 3 x 10/leg: agachamento dividido búlgaro 3x10rep por perna
www.youtube.com/watch?v=iam1mzKAx3Q

5B) Hip Extensions with feet elevated 3 x 10 or 10/leg: extensão do quadril com elevação do pé 3x10rep
www.youtube.com/watch?v=8uRZRQmPIKQ

6A) Ab Circuit – perform 3 rounds x 15 reps each: circuito abdominal – 3x15rep cada exercício

- a) V- Seats: a) abdominal V www.youtube.com/watch?v=MzV6G47VL10
- b) Russian Twists: giro de tronco www.youtube.com/watch?v=pObEPJ_6w5E
- c) Superman Reach: o super-homem www.youtube.com/watch?v=hUSjVImJU-4
- d) Plank Holds x max time: a tabua segurar máximo de tempo www.youtube.com/watch?v=-FciLYftGoA

***Termine com o (dês)aquecimento de Mobilidade e Rolo de Espuma

***Finish With Mobility Cool Down and Foam Rolling

Dia 2

1A) Lateral Hops 3 x 10/side: pulo lateral 3x4rep de cada lado www.youtube.com/watch?v=7sJ1dMSOC5E

2A) Dot Drills – 4 corners, X, fig 8 – 4 rounds each x 20 secs ALL OUT: exercício de pontos – 4 cantos, x, figura 8 – 4 rodadas cada com 20 seg tudo pra fora

3A) 4 Corners Drill – sprint, side shuffle, back pedal, side shuffle x 8 sets (4 to the right, 4 to the

left): dentro de 4 cantos, Sprint, corrida lateral, back pedal, corrida lateral 8 conjuntos 4 direita 4 esquerda

4A) Wall Walks OR HSPU 4 x sub max reps: caminhar na parede ou apoio vertical colocar rep máxima
www.youtube.com/watch?v=K7DaRCQh0IY ou www.youtube.com/watch?v=64YuPTpxBfg

4B) Pull Ups 4 x sub max reps OR superman holds 4 x 40 secs holds: barra 4x máxima rep ou segurar na posição superhomen 4s de 40 segundos

5A) Cossack Squats 3 x 10/leg: agachamento cossaco 3s10rep por perna www.youtube.com/watch?v=cuB056L2Fas

5B) Single Leg RDL w/ Overhead Reach 3 x 15/ Leg: dead lift unilateral com arremesso 3s15rep por perna www.youtube.com/watch?v=hWLg7MrA9y4

6.A) 4 cantos – condicionamento 4 “rounds”, num campo, correr em volta, parar em cada canto e fazer o seguinte

On a football field, jog around field.

Em 1 campo de futebol, trote ao redor do campo

Stop at each corner and perform the following:

- a) 5 burpees: 5 apoios com salto www.youtube.com/watch?v=c_Dq_NCzi8M
- b) 5 lunge jumps/ leg: 5 desses www.youtube.com/watch?v=zLTUDUFjbXA
- c) 5 squat jumps: 5 agachamentos com salto
- d) 20 secs mountain climbers: 20 seg escalador de montanha www.youtube.com/watch?v=ajhXDIQhFPw

De a volta toda no campo e isto é igual a 1 circuito

***Termine com o (dês)aquecimento de Mobilidade e Rolo de Espuma

***Finish With Mobility Cool Down and Foam Rolling

Dia 3

1A) Power Skips 4 sets of 5 per leg into 20 yard sprint: 4 sets de 5 “saltinhos potentes” www.youtube.com/watch?v=K563pl1Ylw entrando em 1 tiro de 20 jardas

1B) Broad Jumps 4 x 5 into 20 yard sprint: 4sets de 5 Salto impulsionado www.youtube.com/watch?v=n9_idNSrEiA entrando em 1 tiro de 20 jardas

2A) 40 yard Sprint w/ Game Recovery: Tiro de 40 jardas com descanso de jogo

***Sprint ALL OUT 40 yards. Rest 30-40 secs and repeat 4 times = 1 set

Velocidade total em TODAS as 40 jardas. Descansa 30-40 seg e repetir 4 vezes = 1 set

Rest 2 mins and repeat for 3 total sets

Descanse 2 min e repeta 3 sets

3A) Density Strength Circuit – As Many Rounds As Possible in 10 mins (Beat Your Previous

Density Set)

Circuito de força densa – quantas forem possiveis em 10 mins (Bata o seu ultimo set de densidade)

- a) Bear Crawl 40 yards and back: engatinhar 40 jardas e voltar
- b) Deep Squats 15: 15 agachamentos fundos
- c) Crab walk 40 yards and back: andar de caranguejo 40 jardas e voltar
- d) Drop Lunge x 12/Leg: cair de joelho 12re por perna www.youtube.com/watch?v=jrCCfc5z6WY
- e) Crab walk 30 yards and back: caranguejo 30 jardas e voltar

4A) Ab Circuit – Perform 3 rounds x 10-15 rep each: circuito de abdominal- fazer 3 rounds de 10 a 15rep cada

- a) Full V- Seat: abdominal V completa
- b) Knee Tucks: encolher os joelhos www.youtube.com/watch?v=8hNAe6KRx04
- c) V- Seat Reach: abdominal V encostando o pé
- d) Cross Body Knee Tucks: encolher o joelho cruzando

***Termine com o (dês)aquecimento de Mobilidade e Rolo de Espuma

***Finish With Mobility Cool Down and Foam Rolling

Semana de descanso

Tirar uma semana de descanso

"The will to win is important, but the will to prepare is vital"

"O desejo de vencer é importante, mas o desejo de se preparar é vital"

Joe Paterno

Semana 5

Dia 1

1A) Single Leg Hops 4 x 5/ leg: pulo com uma perna só 4s5rep cada perna

1B) Knee Jumps 4 x 5: pulo de joelho 4s5rep www.youtube.com/watch?v=YzBoQlw5we4

2A) 60 yard Build Ups (Start slow and build speed for 20 yards, go top speed for 10-20 yards and coast 20 yards X 5 reps): progressão de 60 jardas (devagar nas primeiras 20 jardas ao máximo por 10 ou 20 jardas e manter até o final 5 rep)

3A) Push ups 4 x sub max reps: apoio solo 4s colocar máxima rep

3B) Recline Rows OR Pull Ups 4 x sub max reps: remada reclinada ou barra 4 x max de repetições

4A) Walking Power Lunges 3 x 15/leg: joelho no chão 3s15rep por perna www.youtube.com/watch?v=hz44G-PqIU

4B) Hip Extensions 3 x 10 or 10/leg: extensão do quadril 3s10rep ou 10 por perna

5A) Ab Circuit – perform 4 rounds x 15 reps each: circuito abdominal – fazer 4s15rep cada

- a) Full V- Seats: abdominal V completa
- b) Russian Twists: giro de tronco
- c) Superman Reach: o super-homem
- d) Plank Holds x max time: a tabua segurar máximo de tempo

***Termine com o (dê)aquecimento de Mobilidade e Rolo de Espuma

***Finish With Mobility Cool Down and Foam Rolling

Dia 2

1A) Single Leg Side To Side Hops over small barrier or line 4 x 20 sec ALL OUT Goes: pulo lateral com uma perna só sobre barreira ou linha 4s de 20 segundos

2A) Quick Feet Drills 2 sets x 10 secs/ exercise– Side to Side, Front To Back, In and Outs: agilidade dos pés, lado a lado, frente e trás, dentro e fora 2s10 segundos cada

3A) 5/10/5's Lateral Shuffle Drill x 4 sets (2 to the right, 2 to the left): 5/10/5j corrida lateral 4s 2 pra direita 2 pra esquerda

4A) Wall Walks OR HSPU 4 x sub max reps: caminhar na parede ou apoio vertical colocar rep máxima www.youtube.com/watch?v=K7DaRCQh0IY ou www.youtube.com/watch?v=64YuPTpxBfg

4B) Pull Ups 4 x sub max reps: barra 4s máxima repetição

5A) Lateral Lunge 3 x 10/leg: agachamento lateral 3s10rep por perna

5B) Walking RDL 3 x 10/ Leg: “rdl” andando www.youtube.com/watch?v=DLkdAJIHo4c

6A) Explosive Ice Skater Circuit: circuito explosivo “patinador”

Perform Ice Skaters for 20 secs ALL OUT and rest 30 secs – repeat by 6 rounds

Fazer o patinador por 20 segundos com tudo e descansar 30 segundos- repetir por 6 “rounds”

Perform Plank during rest to increase difficulty

Fazer a tábua durante o descanso para aumentar a dificuldade.

www.youtube.com/watch?v=n7O9HLVB60k

***Termine com o (dês)aquecimento de Mobilidade e Rolo de Espuma

***Finish With Mobility Cool Down and Foam Rolling

Dia 3

1A) Power Skips 4 sets of 5 per leg: 4 sets de 5 “saltinhos potentes” www.youtube.com/watch?v=K563pl1jYlw por perna

1B) Broad jumps 4 x 6 jumps: 4sets de 6 Salto impulsionado www.youtube.com/watch?v=n9_idNSrEiA

2A) 20 yard Starts x 10 reps

3A) Strength Circuit – Perform 4 rounds – rest 1-2 mins between sets

- a) Bear Crawl 30 yards and back: engatinhar 30 jardas e voltar
- b) Deep Squats OR Squat Jumps x 15: Agachamento fundo OU agachamento com pulo x 15
- c) Walking Lunge x 12/Leg
- d) Crab walk 30 yards and back: caranguejo 30 jardas e voltar

4A) Ab Circuit – Perform 3 rounds x 10-15 rep each: Circuito Ab – fazer 3 rounds de 10 – 15 repetições cada

- a) Full V- Seat: abdominal V completa
- b) Knee Tucks: encolher os joelhos www.youtube.com/watch?v=8hNAe6KRx04
- c) V- Seat Reach: abdominal V encostando o pé
- d) Cross Body Knee Tucks: encolher o joelho cruzando

***Termine com o (dês)aquecimento de Mobilidade e Rolo de Espuma

***Finish With Mobility Cool Down and Foam Rolling

“Pain is temporary. It may last a minute, or an hour, or a day, or a year, but eventually it will subside and something else will take its place. If I quit, however, it lasts forever.”

“Dor é temporária. Pode durar um minute, ou uma hora, ou um dia, ou um ano, mas eventualmente ela vai desaparecer e outra coisa vai tomar o seu lugar. Se eu desistir, entretanto, isso dura para sempre.”

Lance Armstrong

Semana 6

Dia 1

1A) Burpees 5 x 10 (Get as high as possible with each jump): 5 series de 10 apoios com salto

www.youtube.com/watch?v=c_Dq_NCzi8M (chegue o mais alto possível em cada salto)

1B) Power Skips 4 x 5/leg: 4 sets de 5 “saltinhos potentes” www.youtube.com/watch?v=K563pl1jYlw por perna

2A) 25 yard Starts x 4 / start position: Corrida 25 jardas x4 por posição de começo

Rest 2-3 mins between positions: Descansar 2-3 min entre posições

- a) Push up: posição de apoio
- b) On back: de costas
- c) Seated: sentado
- d) Falling forward: caindo para frente
- e) On knees: de joelhos

3A) Push ups 4 x sub max reps: apoio solo 4s colocar máxima rep

3B) remada reclinada 4 series colocar rep máxima

4A) Bulgarian Squats 3 x 10/leg: agaixamento bulgaro 3 x 10 por perna www.youtube.com/watch?v=YwGF8sHONDE

4B) Hip Extensions 3 x 10 or 10/leg: extensão do quadril 3s10rep ou 10 por perna

5A) Ab Circuit – perform 3 rounds x 15 reps each: circuito abdominal – fazer 4s15rep cada

- a) V- Seats: abdominal V www.youtube.com/watch?v=MzV6G47VL10
- b) Russian Twists: giro de tronco
- c) Superman Reach: o super-homem www.youtube.com/watch?v=hUSjVImJU-4
- d) Plank Holds x max time: a tabua segurar máximo de tempo www.youtube.com/watch?v=-FcILYftGoA

***Termine com o (dês)aquecimento de Mobilidade e Rolo de Espuma

***Finish With Mobility Cool Down and Foam Rolling

Dia 2

1A) Side to Side Knee Tuck Jumps 5 x 5/side: pulo de lado a lado encolhendo joelho 5 x 5 cada lado

www.youtube.com/watch?v=szPt2BdHtmA 2º exercício

2A) Dot Drills – 4 corners, x, fig 8 – 4 rounds each x 20 secs ALL OUT: Exercício de pontos – 4 cantos, x, figura 8 – 4 rodadas cada com 20 seg tudo pra fora

3A) 4 Corners Drill – sprint, side shuffle, back pedal, side shuffle x 8 sets (4 to the right, 4 to the

left): dentro de 4 cantos, Sprint, corrida lateral, back pedal, corrida lateral 8s (4 direita 4 esquerda)

4A) HSPU or Wall Walks 4 x sub max reps: caminhar na parede ou apoio vertical colocar rep máxima

www.youtube.com/watch?v=K7DaRCQh0IY ou www.youtube.com/watch?v=64YuPTpxBfg

4B) Pull Ups 4 x sub max reps OR superman holds 4 x 40 secs holds: barra 4x máxima rep ou segurar na posição super-homem 4s de 40 segundos

5A) Lateral Lunge 3 x 10/leg

5B) Walking RDL 3 x 10/ Leg: “rdl” andando www.youtube.com/watch?v=DLkdAJIHo4c

6A) Mountain Climber Tabata Set: escalador de montanha set tabata

Perform 8 sets of 20 secs work with 10 secs rest

Fazer 8 sets de 20 seg exercício com 10 seg de descanso

***Termine com o (dês)aquecimento de Mobilidade e Rolo de Espuma

***Finish With Mobility Cool Down and Foam Rolling

Dia 3

1A) Single Leg Tuck Jumps 5 x 5/leg

1B) Broad Jumps 4 x 8: 4sets de 8 Salto impulsionado www.youtube.com/watch?v=n9_idNSrEiA

2A) Tempo Runs x 10: corridas x 10

Sprint 70 yards @ 80% and walk remaining 30 yards. Rest 30 secs to 1 min.

Tiro 70 jardas a 80% e caminhar o restante das 30. Descanso de 30 seg a 1 min.

3A) Density Strength Circuit – As Many Rounds As Possible in 10 mins: circuito de densidade de força – o máximo de rounds possível em 10 min

- a) Squat Jumps x 8: agachamento com salto x 8
- b) Lateral Bear Crawls x 20 yards and back: engatinhar lateral 20 jardas e voltar
- c) Power Lunge Walks x 8/leg
- d) Crab Walks x 20 yards and back: caranguejo 20 jardas e voltar

4A) Ab Circuit – Perform 3 rounds x 10-15 rep each: Circuito Ab – fazer 3 rounds de 10 – 15 repeticoes cada

- a) Full V- Seat: abdominal V completa
- b) Knee Tucks: encolher os joelhos www.youtube.com/watch?v=8hNAe6KRx04
- c) V- Seat Reach: abdominal V encostando o pé
- d) Cross Body Knee Tucks: encolher o joelho cruzando

***Termine com o (dês)aquecimento de Mobilidade e Rolo de Espuma

“If you train hard, you'll not only be hard, you'll be hard to beat.”

“Se você treinar duro, você não apenas será duro, você será duro de ser batido.”

Herschel Walker

Semana 7

Dia 1

1A) Single Leg Hops 4 x 5/ leg: pulo com uma perna só 4s5rep cada perna

1B) Knee Jumps 4 x 5: pulo de joelho 4s5rep www.youtube.com/watch?v=YzBoQlw5we4

2A) 80 yard Build Ups (Start slow and build speed for 20 yards, go top speed for 10-20 yards

and coast): progressão de 80 jardas (devagar nas primeiras 20 jardas ao máximo por 10 ou 20 jardas e manter até o final) 5 rep

20 yards X 5 reps: 20 jardas x 5 rep

3A) Push ups 4 x sub max reps: apoios 4 x de máximo de repetições

3B) Recline Rows OR Pull Ups 4 x sub max reps: remada reclinada ou barra 4 x max de repetições

4A) Walking Power Lunges 3 x 15/leg: joelho no chão 3s15rep por perna www.youtube.com/watch?v=hxz44G-PqIU

4B) Hip Extensions 3 x 10 or 10/leg: extensão do quadril 3s10rep ou 10 por perna

5A) Ab Circuit – perform 4 rounds x 15 reps each

5.A) circuito abdominal – fazer 4s15rep cada

a) V- Seats: abdominal V www.youtube.com/watch?v=MzV6G47VL10

b) Russian Twists: giro de tronco

c) Superman Reach: o super-homem www.youtube.com/watch?v=hUSjVImJU-4

d) Plank Holds x max time: a tabua segurar máximo de tempo www.youtube.com/watch?v=-FcILYFtGoA

***Termine com o (dês)aquecimento de Mobilidade e Rolo de Espuma

***Finish With Mobility Cool Down and Foam Rolling

Dia 2

1A) Single Leg Side To Side Hops over small barrier or line 4 x 20 sec ALL OUT Goes: pulo lateral com uma perna só sobre barreira ou linha 4s de 20 segundos

2A) Quick Feet Drills 2 sets x 10 secs/ exercise– Side to Side, Front To Back, In and Outs: agilidade dos pés, lado a lado, frente e trás, dentro e fora 2s10 segundos cada

3A) 5/10/5's Lateral Shuffle Drill x 4 sets (2 to the right, 2 to the left): 5/10/5j corrida lateral 4s 2 pra direita 2 pra esquerda

4A) HSPU 4 x sub max reps: caminhar na parede ou apoio vertical colocar rep máxima

www.youtube.com/watch?v=K7DaRCQh0IY ou www.youtube.com/watch?v=64YuPTpxBfg

4B) Pull Ups 4 x sub max reps: barra 4x máxima

5A) Lateral Lunge 3 x 10/leg

5B- Caminhada Super-Homem(um pé no chão, levando as mãos ao chão tentando tocá-lo)- 3x10 pra cada perna

6b- Ice Skater(saltar de uma perna para a outra, como se estivesse andando de patins) 6x20 segundos, descansando 30segundos.

*executar ponte ventral durante o descanso para aumentar a dificuldade.

***Termine com o (dês)aquecimento de Mobilidade e Rolo de Espuma

***Finish With Mobility Cool Down and Foam Rolling

Dia 3

1A- Caminhada com salto unilateral- o mais alto possível- 4x5 por perna

1B- Agachamento Sumo(com halter entre as pernas).4x8 saltos

2A- Início do 40 jardas- 6 repetições

3A- Circuito de força: Fazer 4 vezes, descansando entre 1 e 2 minutos entre as séries

- a) Caminhada em 4 apoios- 40 jardas e volta
- b) Agachamento completo ou com salto- 4x15
- c) Caminhada com agachamento "afundo"- 12 reps por perna
- d) Caminhada carangueijo-30 jardas e volta

4A- Circuito abdominal 10 à 15 reps por exercício

- a) Abdominal completo no solo
- b) Abdominal completo apoiado no glúteo- Fechar pernas e tronco
- c) Abdominal completo no solo
- d) Abdominal com rotação do tronco

***Termine com o (dês)aquecimento de Mobilidade e Rolo de Espuma

Semana 8

Dia 1

1A-

1B- Caminhada com saltos- maior distância possível- 4x5 por perna

2A- Tiros de 30 jardas- 4x- Stance de saída

Descansar de 2 à 3 minutos entre as saídas

- a) Flexão de braço
- b) Nas costas
- c) Sentado
- d) Inclinado pra frente
- e) De joelhos

3A-Flexões de braço- 4 vezes repetições sub máxima

3B- Remada inclinada- 4 vezes repetições sub máximas

4A- Agachamento com o pé de trás apoiado no banco 3x10 por perna

4B- Extensão do Quadril 3x10 ou 10 por perna

5A- Circuito abdominal- 3 séries de 15 repetições cada movimento

- a) Abdominal completo no solo
- b) Giro abdominal
- c) Superman
- d) Ponte Ventral- tempo máximo

***Termine com o (dês)aquecimento de Mobilidade e Rolo de Espuma

Dia 2

1A- Salto com as 2 pernas, o mais alto que puder-

2A- Exercícios de agilidade- 4 cantos,fazendo X, figura 8... 4séries, 20 segs de intervalo

3A- Drill de 4 cantos. Em quadrado... Sprint, passada lateral, backpedal, passada lateral. 8 séries(4 pra direita, 4 pra esquerda)

4A- Desenvolvimento(ombro). Pés nas paredes, mãos no chão- 4xrepetições máximas

4B- Puxada na barra fica- 4x repetição sub-máxima

5 A- Agachamento lateral alternado- 3x10 pra cada perna

5B- Caminhada Super-Homem- 3x10 pra cada perna

6 A- Mountain Climber- 8x20 segundos descansando 10

***Termine com o (dês)aquecimento de Mobilidade e Rolo de Espuma

Dia 3

1A) Saltos recolhendo o joelho em uma perna 5x5/perna [Single Leg Tuck Jumps 5 x 5/leg]

1B) Saltos em distância x5 series [Broad Jumps Test x 5 sets]

***Vá 20 jardas com o mínimo possível de saltos

[***Go 20 yards using the least amount of jumps possible]

2A) Corrida Tempo x10 [Tempo Runs x 10]

Sprint 100 jardas a 80%. Descanse de 30 segundos a 1 min.

[Sprint 100 yards @ 80%. Rest 30 secs to 1 min.]

3A) Circuito Denso de Força – Quantas series conseguir em 10 minutos (bata seu recorde do circuito anterior)

[Density Strength Circuit – As Many Rounds As Possible in 10 mins (Beat your previous Density Set)]

- a) Agachamentos com salto x8 [Squat Jumps x 8]
- b) Lateral Bear Crawls x 20 jardas and ré [Lateral Bear Crawls x 20 yards and back]
- c) Power Lunge Walks x 8/perna [Power Lunge Walks x 8/leg]
- d) Carangueijo 20 jardas e ré [Crab walk 20 yards and back]

4A) Circuito de Abdominais – Execute 3 séries x 10-15 repetições (Ab Circuit – Perform 3 rounds x 10-15 rep each)

- a) Sentadas em V Total (Full V- Seat)
- b) Recolher joelhos (Knee Tucks)
- c) Sentadas em V com alcance (V- Seat Reach)
- d) Recolher joelhos cruzando o corpo (Cross Body Knee Tucks)

**Termine com o (dês)aquecimento de Mobilidade e Rolo de Espuma

Semana de retirada de carga

2-3 vezes no máximo por semana

Aquecimento em movimento (Mobility warm up)

1 A- 4x 30 jardas

2 A- 3 circuitos dos seguintes exercícios com o peso corporal

- a) Agachamento –x10
- b) Flexão de braço – x20
- c) Caminhada com agachamento “afundo”- 10x por perna
- d) Superman no chão- 30 segundos
- e) Abdominal(jogando perna e braço pra cima)- 15 reps

Terminar com Mobility cool down estendido

Circuito Mobilidade 2x

VIDEO DE RECURSOS

[The Pop Up Squat](#)

[Bulgarian Squats](#)

[Mountain Climbers](#)

[Burpees](#)

[Handstand Push Ups](#)

[The inch worm](#)

[lunge progressions](#)

[squat variations](#)

[Push Ups variations](#)

[hip extensions](#)

[pike presses](#)

[Ice Skater Jumps](#)

[Walking RDL](#)

[single leg tuck jumps](#)

[Plank Elbow Drives](#)

[Sumo Squat Jumps](#)

[toy soldiers](#)

[15-15 ALL OUT Goes](#)

[Bounding](#)

[Power Skips](#)

[Knee Tuck Variations](#)

[Explosive Lunges](#)

[Sprint Starts](#)

[Burpee Broad Jumps](#)

[Lizard Crawls](#)

[Bear Crawls](#)

[Crab Walks](#)

[Duck Walks](#)

[Froggy Jumps](#)

[Russian Twists](#)

[V-Seats](#)

[Knee Tuck](#)

[Plank Variations](#)

[Hanging Leg Raise](#)

[Turkish Get Ups](#)

[Dot Drills](#)

[Quick Feet Drills](#)

[WARM UP VIDEO](#)