

ATIVIDADE FÍSICA

# Plano de treino: 3 passos para montar o seu

Escrito por: Marketing TotalPass 26 de outubro, 2022 10 minutos de leitura

Montar um plano de **treino** pode parecer complicado no começo, né? Por isso, antes de qualquer coisa, é preciso definir quais são os seus objetivos, as metas a serem seguidas e manter constância, ou seja, treinar dia após dia para alcançar o tão sonhado resultado.



A ajuda de um personal trainer é essencial na hora de montar um plano de treino. Saiba mais!



Embora existam aquelas pessoas que preferem acompanhar os **exercícios** dos amigos ou até mesmo pegar algumas dicas na internet para treinar, saiba que criar planos de treinos do zero e sem orientação de um profissional pode ser extremamente perigoso para a sua saúde ou desenvolvimento muscular.

Para te ajudar nesse processo, ensinaremos algumas dicas práticas para a sua **rotina de treino**. Antes de qualquer coisa, é preciso entender o que é um plano de treino e a sua importância. Vamos lá?!

## O que é um plano de treino?



O plano de treino ajuda a montar treinos focados nos seus objetivos. Saiba mais!

Treinar sem instruções ou sem uma sequência de **exercícios** pode tornar a sua experiência na **academia** complicada, né?



Com um plano de treino, é possível seguir metas, podendo ser desde exercícios focados para **tonificar as pernas** até para **definir o abdômen**. A verdade é que, independente de qual seja o seu objetivo, é importante conversar com um professor e, a partir disso, montar um treino conforme as suas necessidades e expectativas.

“Ah, mas eu não quero um treino fácil!”: não se trata de facilidade, mas sobre estabelecer uma meta que possa te desafiar e, ao mesmo tempo, que seja realista com o seu ritmo de treino, né? Afinal, ela precisa ser alcançável, proporcionando os resultados desejados com saúde e bem-estar.

Além disso, no que diz respeito ao plano de treino, muitas pessoas pensam que se trata apenas de um combo de técnicas e **exercícios** ao longo das semanas, mas também está relacionado às orientações adequadas.

## **3 passos para montar um plano de treino inteligente**





A avaliação física é essencial para analisar as condições físicas na hora de montar um treino. Confira!

Para alcançar a eficácia nos seus treinos, é preciso seguir algumas dicas na hora de montar os exercícios, né? Pensando nisso, separamos um passo a passo para te ajudar nesse processo.

## 1 – Avaliação física

Antes de montar um treino eficiente, é preciso fazer uma **avaliação** física. Por meio desta ficha técnica, o professor vai entender e identificar se você tem problemas de saúde, histórico familiar de doenças ou até mesmo problemas osteomusculares, como, por exemplo, **lesões** nos músculos, articulações, ossos e/ou tendões, que podem desencadear algum tipo de desequilíbrio funcional.

## 2 – Analise o seu nível de treinamento

Como analisar o seu nível antes de treinar? Para montar um plano de treino, o professor entenderá qual é o seu perfil de aluno, seja iniciante, intermediário ou avançado.



Para te ajudar a entender o significado cada um, explicaremos melhor abaixo:

- **Aluno iniciante** (até um ano): possui algumas dificuldades em relação à própria coordenação motora e execução de alguns exercícios, ou seja, precisa de ajuda do professor;
- Aluno intermediário (um a três anos): diferente do iniciante, já consegue fazer os exercícios sozinhos, pois já possui força e **consciência corporal**;
- Aluno avançado (três a cinco anos): possui experiência nos exercícios e já os realiza com eficiência, desde as técnicas mais simples até as de alta intensidade.

### 3 – Frequência de treino

Devido à correria do dia a dia, algumas pessoas acabam ficando sem horário na agenda, né? Por isso, ao montar um plano de treino (com o auxílio do professor), é preciso avaliar inúmeros fatores, como a quantidade de vezes que esse aluno consegue ir à **academia**, desde os dias até o tempo. Confira um modelo ideal de frequência:

- Aluno iniciante: de três a quatro vezes por semana;
- Aluno intermediário: de quatro a cinco vezes por semana;
- Aluno avançado: de cinco a seis vezes por semana.

Em relação ao tempo de treino, é indicado de 45 minutos a uma hora conforme o treino montando e respeitando os intervalos de descanso de um exercício para o outro.

