

Natação – Treino 19 – Prof. José Luiz Signorini

Regenerativo



Pixabay

Humm...chegamos no final de um ciclo de treinos. Se você avalia que o estrago físico ou psicológico foi grande durante o semestre, então considere que está na hora de mudar o ritmo, aliviar a carga, trocar um pouco de modalidade prática, fazer atividades diferentes como ciclismo, basquete, badminton, caminhada contemplativa, no bosque ou na natureza, tudo de forma recreativa e descontraída para que suas estruturas óssea, muscular, cardíaca e respiratória possam ter o intervalo necessário para iniciar, em breve, um novo ciclo. Esse tipo de atividade é considerado um “descanso ativo” onde as capacidades e qualidades físicas ainda mantêm um alto nível de treinamento.



Pixabay

A continuidade dos exercícios de grande intensidade por longos períodos podem acarretar alguma perda de performance que, em se tratando de controle do desempenho, torna-se fácil notar. P.e: algumas variáveis como o tempo de uma determinada prova, as dores, o processo de descanso e recuperação que não são mais suficientes, alguma queda na imunidade e uma alimentação que não repõe as perdas decorrentes do volume das atividades.

Isso pode ser o início de um processo conhecido como “**overtraining**”. Você pode ter mais informações sobre isso e mais algumas dicas neste link:

<https://cepe.usp.br/?tips=texto-treino-todos-os-dias-prof-signorini>

Treinos para regeneração – *Sugestões*

Atividades aeróbias:

- 1-Caminhadas leves, 20 a 30 minutos. Repetir três vezes na semana.
- 2-Bicicleta, de 40 a 50 minutos em baixa velocidade. Repetir duas vezes na semana.
- 3-Corrida leve ou trote durante 20 a 40 minutos. Repetir três vezes na semana.

Esportes Coletivos: *

***OBS: Somente quando houver vacina e o perigo de contaminação tiver passado.**

- 1-Basquetebol de forma recreativa: Lance-livre, 21, relógio, jogo descontraído.
- 2-Futebol de salão ou campo, também de forma não competitiva.
- 3-Handebol: arremessos, jogos recreativos.

Esportes de mesa:

- 1-Ping-pong, sinuca.
- 2-Xadrez, dama, dominó, cartas.

Treinos individuais:

- 1-Musculação com pesos leves e séries entre 8 e 12 repetições, 2 ou 3 vezes na semana.
- 2-Exercícios de alongamento e flexibilidade preferidos. Repetir todo dia, sempre que possível.
- 3-Yoga.
- 4-Tênis.

Uma coleção de esportes aeróbios como esportes de mesa e atividades individuais podem ser combinados de maneira que todos possam ser contemplados ao menos uma vez por semana. O resultado é muito mais perceptível e eficiente do ponto de vista físico, psicológico e emocional.



Freepik

-Brinque, relaxe, contemple!

-Um pouco de ócio também é saudável.

Prof. Signorini

Crédito da imagem Freepik:

Fundo foto criado por freepik -
br.freepik.com