

## Natação – Treino 20 – Profa. Maria de Lourdes



Pixabay

### **Monte seu treino!**

Muito bem!

Chegamos ao 20º treino, já tendo aprendido com algumas informações e orientações recebidas!

Mas como fazer nossa prática de forma organizada em um treino único, por dia, semana, mês e até um ano?

É muito importante buscar seu objetivo!

Ganhar resistência física, ganhar massa muscular, aprender uma habilidade, ganhar flexibilidade e mobilidade articular, participar de um evento esportivo, a exemplo de uma travessia nadando, participar de uma corrida de rua, ou apenas manter sua saúde e condicionamento físico para o seu bem-estar, físico, mental e afetivo ou ainda manter sua forma física com finalidades estéticas e posturais. Enfim, seja lá qual for seu objetivo, o importante é PRATICAR para um estilo de vida mais saudável e feliz, de preferência em um ambiente junto à natureza e dentro dos protocolos de biossegurança preventivos ao Covid-19.

A recomendação é que você pratique atividade física no mínimo 3 vezes por semana, sendo o ideal mesmo 3 vezes de atividade física aeróbia (mínimo de 20 minutos para cuidar do músculo cardíaco) e mais um dia pelo menos de atividades de resistência de força, e mais outro dia de atividade de flexibilidade e relaxamento muscular. Totalizando 5 vezes por semana como programa ideal. Caso esteja mais disposto, praticar todos os dias da semana não há contraindicação, pois a atividade física só traz benefícios, se praticada na intensidade correta para sua atual condição física com adequação à sua idade e gênero.

### **Sugestões de Treinos:**

- **Treino com foco em atividade física aeróbia:**

**Aquecimento:** Alongamento de 6 a 10 minutos. Como sugerido no treino 8. Veja o vídeo [aqui](#).

**Parte Principal:** Atividade aeróbia moderada à sua escolha, de 20 minutos a 1h e 30 minutos e de acordo com sua condição física atual: Caminhada, Natação, Corrida, Ciclismo, Remo etc., uma delas ou mesclada, dentro da zona alvo de treinamento como sugerido no treino 12. Veja vídeo explicativo [aqui](#).

**Parte Final:** Alongamento e relaxamento de 10 a 20 minutos. Como no treino 8 e 18. Veja vídeo [aqui](#).

- **Treino com foco em resistência de força:**

**Aquecimento:** Alongamento de 6 a 10 minutos. Como sugerido no treino 8. Veja o vídeo do aquecimento anterior, mais 5 a 10 minutos de caminhada, pedalada ou corrida.

**Parte Principal:** Exercícios de força localizada realizados de 20 minutos a 1 hora (adequado a sua condição física atual), com carga do próprio corpo ou agregada, como por exemplo: halteres, tornozeleiras, como sugerido no treino 10, veja vídeo [aqui](#). Ou em séries do mesmo grupo muscular ou alternados, como sugerido no treino 16, veja vídeo explicativo [aqui](#).

**Parte Final:** Alongamento e relaxamento de 10 a 20 minutos. Como no treino 8 e 18. Veja mesmo vídeo da parte final anterior.

- **Treino com foco em habilidades:**

**Aquecimento:** Alongamento de 6 a 10 minutos. Como sugerido no treino 8. Veja o vídeo do aquecimento anterior, mais 5 minutos de caminhada, pedalada ou corrida.

**Parte Principal:** Exercícios de coordenação motora ou treinamento de algum esporte de habilidades, como por exemplo badminton, tênis, dança coreografada, skate, surf, capoeira etc. Exemplo de exercícios do treino 14, veja vídeo [aqui](#). (De 20 minutos a 1 hora).

**Parte Final:** Alongamento e relaxamento de 10 a 20 minutos. Como no treino 8 e 18. Veja mesmo vídeo da parte final anterior.

- **Treino com foco em flexibilidade:**

**Aquecimento:** de 10 a 15 minutos de atividade aeróbia como sugerido no treino de foco no aeróbio.

**Parte Principal:** de 20 a 50 minutos de alongamentos com duração de 20 segundos por posição de forma intensa e progressiva, pode-se usar os mesmos exercícios de alongamentos sugeridos neste treino, só que com mais intensidade e duração, ou usando uma faixa para auxiliar no alongamento muscular.

**Parte Final:** Relaxamento como sugerido anteriormente, de 5 a 10 minutos.

Combinar exercícios usando o tempo, espaço físico, materiais e a condição física individual, exige alguma experiência e orientação. Por isso não saia por aí fazendo tudo o que aparece. Selecione o melhor tempo para você, a duração de cada exercício, assim como o exercício que lhe adequa mais, sem trazer malefícios para suas articulações e coluna vertebral, ou esforço, aquém ou além da sua capacidade do momento. Estude seu corpo tentando perceber sua real necessidade, sem entrar em uma zona de conforto é claro, e nós, professores, estaremos sempre à disposição para atendê-lo. Mantenha uma regularidade de prática sugerida e vá evoluindo gradativamente principalmente quando considerar “fácil” a prática. Assim sucessivamente durante dias, semanas, meses, anos e espero que para sempre!

Bons treinos!

Profa. Maria de Lourdes A. M. Cassis  
mecassis@usp.br