

LUTAFUNCIONAL



Treino Funcional / Luta Funcional

**Planejamento para
realizar o treino de luta
funcional em casa**

lutafuncional.com.br

TREINO SEMANA 1	3
PARTE 1: Aquecimento e alongamento	3
PARTE 2: Combinação Principal	4
PARTE 3: Volta a Calma	4
TREINO SEMANA 2	5
PARTE 1: Aquecimento e alongamento	5
PARTE 2: Combinação Principal	6
PARTE 3: Volta a Calma	7
TREINO SEMANA 3	7
PARTE 1: Aquecimento e alongamento	7
PARTE 2: Combinação Principal	8
PARTE 3: Volta a Calma	9
TREINO SEMANA 4	9
PARTE 1: Aquecimento e alongamento	9
PARTE 2: Combinação Principal	10
PARTE 3: Volta a Calma	11
Treinamento em casa com exercícios básicos	11

TREINO SEMANA 1

PARTE 1: Aquecimento e alongamento

Aquecimento

- 20 polichinelos
- 20 polichinelos alternando os braços para cima e para baixo / pés alternados para frente e para trás
- 20 polichinelos abrindo e fechando os braços / pés alternados para frente e para trás
- 20 polichinelos levantando e abaixando as mãos juntas / pés alternados para frente e para trás
- 20seg de corridinha parado no lugar
- Girando o pescoço para direita
- Girando o pescoço para a esquerda
- Girando a cintura, jogando os braços para trás

Alongamento

- Abertura lateral / Afastando as pernas até o máximo que conseguir
- Girando para o lado direito, dobrando a perna direita e esticando a esquerda
- Girando para o lado esquerdo, dobrando a perna esquerda e esticando a direita.
- Abertura lateral mais uma vez, forçando um pouco mais
- Juntando os pés e alongando tentando encostar as mãos nos pés sem dobrar a perna.

PARTE 2: Combinação Principal

BLOCO 1

- 20 pares de Jab/Direto
- 20 pares de Joelhada alternada
- 10 agachamentos
- 10 flexões de braço
- 30 abdominais curtinho

BLOCO 2

- 20 pares de Cruzados
- 20 pares de Frontal alternado
- 10 agachamentos
- 10 flexões de braço
- 50 abdominais bicicletinha

BLOCO 3

- 20 pares de Uppers
- 20 pares de chute lateral alternado
- 10 agachamentos
- 10 flexões de braço
- 20 abdominal remador

BLOCO FINAL

- 20 pares de Jab/Direto
- 20 pares de Cruzados
- 20 pares de Uppers
- 20 pares de Joelhada alternada
- 20 pares de Frontal alternado
- 20 pares de chute lateral alternado
- 10 agachamentos com salto
- 10 flexões de braço
- 30 abdominais curtinho
- 50 abdominais bicicletinha
- 20 abdominal remador

PARTE 3: Volta a Calma

Alongamento da região abdominal: Posição de bruço, levantando apenas da cintura para cima, mantendo o quadril e as pernas no chão, olhando para o alto.

Relaxamento da região lombar: Sentando no calcanhar, colocando a testa no chão e esticando os braços à frente

TREINO SEMANA 2

PARTE 1: Aquecimento e alongamento

Aquecimento

- 20 polichinelos
- 20 polichinelos alternando os braços para cima e para baixo / pés alternados para frente e para trás
- 20 polichinelos abrindo e fechando os braços / pés alternados para frente e para trás
- 20 polichinelos levantando e abaixando as mãos juntas / pés alternados para frente e para trás
- 20seg de corridinha parado no lugar
- Girando o pescoço para direita
- Girando o pescoço para a esquerda
- Girando a cintura, jogando os braços para trás

Alongamento

- Abertura lateral / Afastando as pernas até o máximo que conseguir
- Girando para o lado direito, dobrando a perna direita e esticando a esquerda
- Girando para o lado esquerdo, dobrando a perna esquerda e esticando a direita.
- Abertura lateral mais uma vez, forçando um pouco mais
- Juntando os pés e alongando tentando encostar as mãos nos pés sem dobrar a perna.

PARTE 2: Combinação Principal

BLOCO 1

- 10 Agachamentos + 10 segundos de isometria no último
- 10 flexões de braço
- 30 escalador
- 20 polichinelos

BLOCO 2

- 10 Agachamentos com salto + 10 segundos de isometria no último
- Na posição de Prancha Alta, alternando a mão no ombro - 20x
- 30 escalador
- 20 polichinelos

BLOCO 3

- 10 Agachamentos curtos + 10 segundos de isometria no último
- Na posição de Prancha Alta, alternando a cotovelo no chão - 10x
- 30 escalador
- 20 Polichinelos

BLOCO FINAL

- Agachamento + Mão no chão, caminhando a frente e voltando na posição do agachamento (Caminhador) - 5x
- Agachamento + Mão no chão, caminhando a frente e na posição de prancha alta, colocar a mão no ombro 10x - Voltar no agachamento - 5x
- Agachamento + Mão no chão, caminhando a frente e na posição de prancha alta, colocar o cotovelo no chão 10x - Voltar no agachamento - 5x
- 30 escalador
- 10 flexões de braço
- 10 flexões mergulho
- 20 Polichinelos
- Abdominal curtinho 30x
- Abdominal abdominal lateral - 25x pra cada lado
- Abdominal remador 20x
- Prancha baixa - 1 minuto

PARTE 3: Volta a Calma

Alongamento da região abdominal: Posição de bruço, levantando apenas da cintura para cima, mantendo o quadril e as pernas no chão, olhando para o alto.

Relaxamento da região lombar: Sentando no calcanhar, colocando a testa no chão e esticando os braços à frente

TREINO SEMANA 3

PARTE 1: Aquecimento e alongamento

Aquecimento

- 20 polichinelos
- 20 polichinelos alternando os braços para cima e para baixo / pés alternados para frente e para trás
- 20 polichinelos abrindo e fechando os braços / pés alternados para frente e para trás
- 20 polichinelos levantando e abaixando as mãos juntas / pés alternados para frente e para trás
- 20seg de corridinha parado no lugar
- Girando o pescoço para direita
- Girando o pescoço para a esquerda
- Girando a cintura, jogando os braços para trás

Alongamento

- Abertura lateral / Afastando as pernas até o máximo que conseguir
- Girando para o lado direito, dobrando a perna direita e esticando a esquerda
- Girando para o lado esquerdo, dobrando a perna esquerda e esticando a direita.
- Abertura lateral mais uma vez, forçando um pouco mais
- Juntando os pés e alongando tentando encostar as mãos nos pés sem dobrar a perna.

PARTE 2: Combinação Principal

BLOCO 1

- Corridinha parado acelerado - 30seg
- Sprawl com salto - 10x
- 20 polichinelos
- Joelhada alternada - 20x

BLOCO 2

- Corridinha parado acelerado com sprawl a cada 10seg - 5x
- Sprawl com salto - 15x
- 20 polichinelos
- Chute frontal alternado - 20x

BLOCO 3

- Corridinha parado acelerado com sprawl a cada 10seg + 10 escalador - 5x
- Sprawl com salto - 20x
- 20 polichinelos
- Joelhada com a perna direita - 10x
- Joelhada com a perna esquerda - 10x
- Repete a sequência da joelhada com o frontal

BLOCO FINAL

- Joelhada alternada - 20x
- Joelhada com a perna direita - 10x
- Joelhada com a perna esquerda - 10x
- Sprawl com salto - 10x
- 20 polichinelos
- Chute frontal alternado - 20x
- Frontal com a perna direita - 10x
- Frontal com a perna esquerda - 10x
- Sprawl com salto - 10x
- 20 polichinelos
- Abdominal curtinho 30x
- Abdominal isometria 20seg
- Abdominal infra 30x
- Abdominal curtinho 30x
- Abdominal isometria 20seg
- Abdominal infra 30x
- Prancha baixa - 1 minuto

PARTE 3: Volta a Calma

Alongamento da região abdominal: Posição de bruço, levantando apenas da cintura para cima, mantendo o quadril e as pernas no chão, olhando para o alto.

Relaxamento da região lombar: Sentando no calcanhar, colocando a testa no chão e esticando os braços à frente

TREINO SEMANA 4

PARTE 1: Aquecimento e alongamento

Aquecimento

- 20 polichinelos
- 20 polichinelos alternando os braços para cima e para baixo / pés alternados para frente e para trás
- 20 polichinelos abrindo e fechando os braços / pés alternados para frente e para trás
- 20 polichinelos levantando e abaixando as mãos juntas / pés alternados para frente e para trás
- 20seg de corridinha parado no lugar
- Girando o pescoço para direita
- Girando o pescoço para a esquerda
- Girando a cintura, jogando os braços para trás

Alongamento

- Abertura lateral / Afastando as pernas até o máximo que conseguir
- Girando para o lado direito, dobrando a perna direita e esticando a esquerda
- Girando para o lado esquerdo, dobrando a perna esquerda e esticando a direita.
- Abertura lateral mais uma vez, forçando um pouco mais
- Juntando os pés e alongando tentando encostar as mãos nos pés sem dobrar a perna.

PARTE 2: Combinação Principal

BLOCO 1

- Abdominal cortinho - 30x
- Abdominal colocando a palma da mão no joelho - 20x
- Abdominal colocando a mão no tornozelo com as pernas para cima - 10x
- Abdominal remador - 20x
- Prancha baixa - 30seg

BLOCO 2

- Abdominal lateral direito - 25x
- Abdominal lateral esquerdo - 25x
- Abdominal colocando a palma da mão cruzando no joelho- 20x
- Abdominal lateral direito - 25x
- Abdominal lateral esquerdo - 25x
- Prancha lateral direito - 30seg
- Prancha lateral esquerdo - 30seg
- Prancha baixa - 30seg

BLOCO 3

- Abdominal infra com as pernas alternadas - 30x
- Abdominal infra tesourinha - 30x
- Abdominal infra girando as pernas para dentro - 20x
- Abdominal infra girando as pernas para fora - 20x
- Abdominal chutando para cima - 20x
- Prancha baixa - 30seg

BLOCO FINAL

- Abdominal cortinho - 30x
- Abdominal lateral direito - 25x
- Abdominal lateral esquerdo - 25x
- Abdominal infra com as pernas alternadas - 30x
- Abdominal colocando a palma da mão no joelho - 20x
- Abdominal colocando a palma da mão cruzando no joelho- 20x
- Abdominal infra tesourinha - 30x
- Abdominal colocando a mão no tornozelo com as pernas para cima - 10x
- Prancha lateral direito - 30seg
- Prancha lateral esquerdo - 30seg
- Abdominal chutando para cima - 20x
- Prancha baixa - 1 minuto

PARTE 3: Volta a Calma

Alongamento da região abdominal: Posição de bruço, levantando apenas da cintura para cima, mantendo o quadril e as pernas no chão, olhando para o alto.

Relaxamento da região lombar: Sentando no calcanhar, colocando a testa no chão e esticando os braços à frente

Treinamento em casa com exercícios básicos

Para quem não deseja seguir um programa de treino, existe a opção de se exercitar em casa todos os dias com exercícios básicos, são eles:

1- Agachamento:

Em pé, mantenha as pernas afastadas na largura dos ombros e os braços esticados em linha reta para a frente do corpo.

Flexione os joelhos para realizar o agachamento, até que estejam alinhados com a ponta dos pés.

Mantenha a coluna ereta e bumbum empinado para trás. Coloque o peso do seu corpo, todo no calcanhar e pratique essa atividade por 20 vezes.

2- Polichinelo:

Mantenha-se ereto, com os pés juntos e as mãos esticadas ao lado do corpo. Para começar o movimento, pule abrindo as pernas na largura dos ombros e levante os braços, com as palmas das mãos viradas para dentro, como se fosse bater palmas.

Volte à posição inicial quando os pés estiverem juntos novamente e faça esse movimento durante 1 minuto.

3- Afundo

Coloque a perna direita em frente à perna esquerda, flexione seu joelho em direção ao chão, fazendo com que a perna da frente forme um ângulo de 90 graus.

Realize esse exercício de subida e descida 10 vezes, depois volte à posição inicial e comece o mesmo procedimento, mas agora com a perna esquerda

4- Corrida no lugar

Corra sem sair do lugar, mantendo os braços na lateral do corpo. Faça 1 minuto

5- Agachamento com salto

Faça agachamentos saltando a cada vez que levantar o corpo e, enquanto estiver no ar, alterne os braços levantando-os com as mãos para cima. De 10 a 20 repetições

6- Polichinelos com socos

Ao invés de fazer o tradicional polichinelo com os braços abertos, efetue o exercício com as pernas normalmente, mas com os braços alterne movimentos de socos, mantendo-os firmes a cada golpe. Realizar por 20 segundos

7- Agachamento com bola falsa

Faça um agachamento normal, com as pernas flexionadas na largura dos ombros, e abaixe-se como se houvesse uma bola entre suas pernas.

Imagine que você pega a bola com as mãos e salte com os braços firmes e os pés juntos. Se quiser, dá para usar uma bola de verdade para ficar mais fácil. 10 agachamentos

8- Pular Corda

Caso você não possua uma corda em casa, simule o ato de pular corda, com saltos baixos e firmes, girando os braços no mesmo movimento que faria caso possuísse uma ponta da corda em cada mão. Pular por 1 minuto ou mais.

9- Sprawl

O Sprawl, também conhecido como Burpee, é essencial no treinamento da luta funcional e ele pode ser feito em casa por aqueles alunos que já tem conhecimento na execução do exercício. 20 repetições diárias já são suficientes.

Todos esses exercícios acima podem ser feitos por conta própria e em casa, por aqueles alunos que já tem alguma experiência.

O aluno iniciante deve tirar todas as suas dúvidas a respeito do exercício antes de iniciar o processo de treinamento até que possa ter confiança de treinar em casa sem correr o risco de se machucar, mas de qualquer forma, estamos aqui para te ajudar com um acompanhamento bem próximo, te incentivando sempre para os seus treinos.