

Programando Ginástica em Aula



Obrigado por fazer o download do programa de ginástica. Tenho usado em minha programação em aulas por mais de 5 meses.

Creio que achei um programa bem estruturado para ajudar meus alunos a melhorar e me ajudado também. Compartilho a intenção de cada sessão e como de cada bloco.

De forma nenhuma sou um ginasta ou especialista, porém sou um pouco perfeccionista, para me tornar um bom profissional; buscando informação de diferentes fontes. Abaixo um programa e exemplo

BLOCO 1 (13 Semanas)

~O objetivo deste bloco é construir uma base e fundação sólida. Este através de posições estáticas e força como principal.

O objetivo deste bloco é trabalhar através dos padrões "strict"

Deve haver um teste oficial no começo da semana e no final para saber e mensurar o progresso. Ele é somente de força porém é possível incorporar pequenos movimentos de kipping controlado e sobre certas posições

(Semana 1, 2, 12 e 13 são principalmente para teste/reteste, incluindo treino de força. Semana 3 - 11, que 100% voltadas a treinos de força para melhorar os resultados dos testes. Semana 12-13 também pode se chamar semana de transição em um novo bloco onde o kipping e outras habilidades são o maior foco.)

BLOCO 2 (9 Semanas)

~O objetivo deste bloco é trabalhar no kipping e outras habilidades mais específicas, agora que uma base foi formada.

Novamente deve haver testes no começo para mensurar resultados no pós.

(Apesar do foco ser kipping movimentos strict continuam a ser incorporados.)

Semana 1 (BLOCO 1)

*Período deTESTE (Max strict ring dips + Max strict pull ups +Max strict C2B)

*Mostre aos clientes este bloco e explique o “porque” “como”, para eles aderirem ao programa e entender a intenção :

A. Aquecimento

3 rounds para qualidade:

A1. Scapular . Wall slides banded x 10 reps.

A2. Dinamico/estático puxar. 1 mão rope pull up x 10 cada.

A3. Dinamico/estático empurrar Mountain climbers x 30 alt.

B. Misto de puxar & e empurrar . Força (estático e dinamico)

B1. Strict pull ups max test (T)

B2. Strict ring dips max test (T)

Então,

B3. AMRAP 3: descansa 1 x 6 (alternando os exercícios) (24min) 1: 15m plate (lat) walk

+ 5-10 horizontal ring rows

2: 20 shoulder shrugs em HS + 5 bar dips

C. Core & Acessórios

2-3 rounds para qualidade:

C1. Planks. Parallette complex x 3 (1 pass through + 8 dips + 1 pass through) C2. Ring triceps extensions x 10

C3. Banded T-Y-W (10 reps de cada)

Semana 2 (BLOCO 1)

*TESTE (Max strict TTB + Max kipping TTB)

A. Aquecimento

3 rounds fpara qualidade:

A1. 40 seg Arch hold PVC

A2. 20 Banded lat pull down

A3. 30 alt. Dead bug leg extension com KB

B. TTB habilidade e força

B1. T: Max strict TTB

B2. T: Max kipping TTB

B3. EMOM x 9 min:

1: Hollow para L-sit x 10 reps

2: 16 ‘Beat swings’ (Hollow to arch) o mais “tenso “ possível mantendo as posições, coloque uma toalha por exmeplo entre os pés e tente manter a tensão.

3: 10 Tuck ups + 8 V-ups + 6 Straddle ups

B2. EMOM x 9 min:

1: 10 x Top of bar/ring dip support hold para L-sit

2: 10 x box toe slides / hip raises

3: 20 GHD sit ups com pernas esticadas

C. Habilidade e força handstand

C1. 2x

1 wall climb + 10 sec isometria (Foco na mecanica do HS hold)

10 Pike push ups

Direito para;

C2. 10 x kick para HS

Direito para;

C3. 2x

1 Kick up para HS + 10 seg isometria

10 pike push ups com as mãos em halteres

Semana 3 (BLOCO 1)

A. Aquecimento

3 rounds para qualidade

A1. 20 banded straight arm lat pull down

A2. 10 wide grip scapular pull ups

A3. 7m bearcrawl com anilha nas costas 10kg

B. Misto de puxar & força empurrar

B1. 5x5 Ring rows c/ 5 sg de pausa no topo

B2. 5x5 Banded Pull up c/ 5 sg de pausa no topo

B3. 5x5 Ring dips/Bar dips

B4. 5x5 Plyometric push ups

C. Core & Acessórios de tronco

C1. 2-3 rounds para qualidade:

30 seg crab extension isometria

30 seg side plank

30 seg “Beast position” (manter posição de bearcrawl (urso) com jolehos fora do chão)

30 seg side plank

Semana 4 (BLOCO 1)

*TESTE (Max strict HSPU / Max HS hold contra a parede+ Max Strict push ups)

A. Aquecimento:

A1. Aqueciemnto ombro e punhos

Para,

3 rounds of:

10 incline bench prone plate rotate and press

B. Handstand e força

B1. 5 rounds of:

1 kick direto para HS + 10 seg isometria

5-10 Pike push ups com mãos no halter DBs (pés elevados)

C. teste

C1. Max strict HSPU ou Max HS hold contra a parede

C2. Max strict push ups

D. Pratica de HS hold sem parede

10 x kick direto para HS

E. AMRAP 1: Descansa 1 x 3-5 rounds

5 Strict HSPU (com colchonete) ou scale para pike push ups 10 push ups

20 alt mountain climbers

F. TTB e força :

F1. Cada 30 seg 1-4 TTB x 8 rounds

F2. Cada 45 seg 3-8 TTB x 6 rounds

F3. EMOM x 9-12 min:

1: 20 seg L-sit

2: 15 atomic sit ups

3: 2 dragon flags

Semana 5 (BLOCO 1)

A. Aquecimento

3 rounds para qualidade:

A1. 20 banded straight arm lat pull down

A2. 10 wide grip scapulars pull ups

A3. 7m Curso com anilha nas costas

B. Mixsto de opuxar e empurrar

B1. EMOM x 9:

1: 20 seg queixo acima da barra

2: 5-10 strict C2B/Pull ups/ Pull ups

3: 15 lat pull down

B2. EMOM x 9:

1: 20 seg HS isometria

2: 5-10 strict ring dips/bar dips/box dips

3: 15-20 banded tricep extensions

C. Bobbybuilding

Tronco:

3 rounds of:

10 ring bicep curls

15 tricep push ups

D. Core & Acessórios de Tronco

2-3 rounds:

15 W -banded pulls

10 prancha lateral

Semana 6 (BLOCO 1)

A.Mobility:

A1. 1 round of

45 seg Sentado pike fold

45 seg straddle fold - perna direita

45 seg straddle fold - perna esquerda

45 seg laong dorsal na argola

B. Movimento

2 rounds :

A1. 30 prone crawl strokes (natação ginástica)

A2. 20 x Standing hollow+arch kip com PVC

A3. 10 x Prone toes to KB

C. TTB hab e força

C1. Strict - estático.

C2. Kip com elastico.

C3. Kip com jolehos

C4. Kip com joleho no cotovelo

C5. Kip joleho e cotovelo+kick = TTB completo

C6. Cada 30 seg x 12 rounds= 2-6 TTB ou “perfeito” kipping knee raises.

D. Handstand habilidade e força

D1. EMOM x 6:

1: 20 seg wall climb isometria

2: 5-10 pike push com mãos no dumbell e pés na caixa

-desc2 min-

D2. EMOM x 6:

1: 5 strict HSPU (cabeça em abmats se precisar)

2: 30 seg pratica kick em free-standing HS

Semana 7 (BLOCO 1)

A. Aquec/Preparação 2

-3 rounds :

A1. 10 x Scapular rotations

A2. 6 x ring rows com uma mão

5 rounds :
2 x Negative pull ups
2x Negative HSPU

B. 5 rounds of:
2-4 strict ring chest pull ups (com os pés no chão)

2-4 pike push ups com pés na caixa e mão na caixa

C. "You Go, I Go" x 6 min:
5 S.HSPU+10 ring rows (scale strict HSPU by elevating head or by doing pike push-ups)

D. "You Go, I Go" x 6 min:
5 S. Pull ups/C2B + 10 pike push-ups (scale strict pull ups by adding band)

E. Core development & Upperbody
E1. "You go, I go" x3-5 min
5 parallette shoot throughs while partner holds plate in pipe pos.
E2. "You go, I go" x 3-5 min
10 parallette dips while partner performs plate pinch

Semana 8 (BLOCO 1)

A. Mobility:

A1. 1 round of
45 seg pike fold
45 seg leg straddle fold - Perna direita
45 seg leg straddle fold - Perna esquerda

45 seg alongamento dorsal argolag

B. Preparação

2 rounds :
5 zombie tuck drag
10 active hang com rot externa
15 Short range banded PVC hip pull (

C. Trabalho de

força:
4 rounds
5 Tucked front lever lifts
2 full rounds de "HS walk" em volta da caixa - com os pés na caixa

D. TTB

D1. 3x10 banded kip drill (coloque seu corpo entre elasticos e empurre ele para frente e tras com arch / hollow)

D2. 3x10 alt single leg TTB

D3. 3x1 serie "TTB". 1 kip + 1 Kip com leve flexão + 1 Kip com mais flexão..etc até o TTB completo . <https://www.youtube.com/watch?v=x8UwskPrhjk>

E. HSW

- E1. 2x HS hold 20 seg
- E2. 2x HS hold com mudança de peso 2x10 alt (pode ser shoulder taps)
- E3. 2x HS hold subir em anilha
- E4. 2x HS hold andar lateralmente
- E5. 2x Kick 2 m da parede e andar para ela

F. Core ae acessórios

- 2-3 séries de
- 3 Dragon Flies
- 10 Seated pike raises
- 20 seg uma mão prancha (braços esticados)

Semana 9 (BLOCO 1)

A. Aquec/Prep

2-3 rounds :

- A1. 15 x Scapular push ups apoiado nos cotovelos
- A2. 10 x Bulgarian ring rows <https://www.youtube.com/watch?v=FsTYapf6QY8>)
- A3. 30 sec x Crab extension hold with straight legs

B. Misto de puxar & empurrar (estatico e dinamico)

B1. EMOM x 12:

- 1: 2x (1 scap pull ups + 1 strict half pull up + 1 full strict pull ups (adicione elastico se precisar))
- 2: 6-10x Ring/Bar/Box dips (devagar e controlado)
- 3: 10 BB wrist curls (Slow and controlled) <https://www.youtube.com/watch?v=ge04lkexIMI>

B2. EMOM x 12:

- 1: 8-10 ring row muscle ups <https://www.youtube.com/watch?v=y17ow5ckQvA&t=38s>
- 2: 20 banded tricep extensions
- 3: 20 hollow rocks

C. 4-5 rounds :

- 10 x box lying hollow body banded bend arm pulls (use red bands) <https://www.youtube.com/watch?v=XZvf1LcZaU8>
- 10 x wide push ups

Semana 10 (BLOCO 1)

A. Mobilidade

2 rounds

- A1. 10 x PVC prone lift
off <https://www.youtube.com/watch?v=tg4p6QnbFXE&list=PLPrh1pn-di-RRbiCFKN2yhoNQzTxZ8DYC&index=45>
- A2. 20 seg x Partner “arch stretch” https://www.youtube.com/watch?v=_34PbfnbTzE
- A3. 10 alt x Active straddle
https://www.youtube.com/watch?v=vnoHcCv_sX8&index=15&list=PLmRaUBOL374qm9bRzvmej154IaBz80PXY.

B. 4-5 rounds para qualidade:

10 x Kipping TTB na argola (Ou apenas subir as pernas , foco nas pernas e menos em ativação do trnco neste)
2 x wall walks com 3seg de pausa no topo

C. 4-5 rounds

4x 1 kipping straight leg TTB na barra + 1 kipping knee to elbow/knee raise in the bar
12 alt x Donkey kicks <https://www.youtube.com/watch?v=4MOlamLSRk8>

D. 4-5 rounds :

4 x Tucked TTB negativas com perna esticada https://www.youtube.com/watch?v=G4hMGLlc_xU
20 x wall facing HS shoulder shrugs <https://www.youtube.com/watch?v=n08bdBQRnFg>

E. 3-4 rounds :

10 alt x windshield wipers <https://www.youtube.com/watch?v=3HrUJ7F2LDM>
30 alt x Supine heel touches https://www.youtube.com/watch?v=2Oe_RojiIww

Semana 11 (BLOCO 1)

A. Aquec/Preparação

3 rounds :

- A1. 10 x Banded pass throughs
- A2. 30 seg x dead hang from bar
- A3. 30 seg x Crab extension hold com pernas esticadas

B. Misto de puxar e empurrar

B1. 4 rounds :

- 15 Kneeling banded ring muscle ups
- 10 Bar dips
- 10 Rope body rows

B2. 4 rounds :

- 10 Russian Dip no banco
- 5 Strict pull ups / C2B
- 5x (2 strict ring push-ups + 4 mountain climbers)

C. EMOM x 9:

- 1: 12 Kip swings + 8 scap pull ups (UB)
- 2: 1 wall walk + 20-30 seg hold
- 3: 40 seg towel + KB isometria

D. Tabata x 12 rounds

Ginastica natação

- 1: Free style
 - 2: Breast strokes
 - 3: Up'n'Down
- (X4 rounds)

Semana 12 (BLOCO 1) (Semana de Testes)

*Fim da Fase 1.

Novo teste: Max kipping Pull ups ou C2B + Max Kipping ring dips

A. Aquec/Preparação

3 rounds :

A1. Scapular work: Wall slides banded x 10 reps.

A2. Dinamico/estático puxar. 1-mão rope pull up x 10

A3. Dinamico/estático empurrar. Mountain climbers x 30 alt.

B. Misto de força empurrar e puxar

B1. Strict pull ups max + Kipping pull ups max test

B2. Strict ring dips max +Kipping ring dips max test

Então

C. Estático + Dinamico (mix):

10 seg top o da argola iso + 2 strict dips + 10 seg segurar em baixo “ dip” -descansa o necessário-

3-6 kipping pull ups com 2seg de pausa no topo

-descansa o necessário-

10 ring rows com pausa

-descansa o necessário-

10 push ups com pausa em baixo

-descansa o necessário-

x 3-5

E. Ginástica força/Mobilidade

E1. 10 Hollow body na caixa com Db

E2. 5 Plate windmills

E3. 10 Hands mão na parede rotação externa opener

Semana 13 (BLOCO 1) (Semana de testes)

*Teste 1 (Max strict TTB + Max kipping TTB)

RE-TESTE: Max strict TTB + Max strict HSPU/Push ups

NOVO TESTE: Max kipping TTB + Max Kipping HSPU

A. Aquecimento

3 rounds for quality of:

A1. 40 seg Arch hold com PVC

A2. 20 Banded lat pull down

A3. 30 alt. Dead bug leg extension com KB

B. TTB skill and strength work

3: 10 Tuck ups + 8 V-ups + 6 Straddle ups

B2. EMOM x 6 min:

1: 10 x Top of bar/ring dip para L-sit raises

2: 10 x box toe slides / hip raises

3: 20 GHD sit ups

C. HandStand e força

C1. 2x

1 wall climb + 10 sec isometria (

10 Pike push ups

Direto para:

C2. 10 x kick para HS

Direto para,

C3. 2x

1 Kick contra parede wall + 10 seg isometria + 10 pike push ups com mãos em Halteres.

Semana 1 (BLOCO 2)

~O objetivo deste bloco é trabalhar no kipping e demandas mais avançadas h, após a base que foi construída nos 3 meses anteriores.

Logo terá um teste no começo e no final , para o coach mensurar os resultados

(O bloco construir elementos mais avançados , mas strict ainda serão incorporados para aperfeiçoamento e manutenção .)

Semana 1 (BLOCO 2)

A. Aquec/Preparação:

3 rounds :

A1. 10 reps of Hollow PVC lat pull down

A2. 10 Compression sit ups para pancake

A3. 5 Inch worm push ups

B. Habilidades:

Kipping Pull ups

*Escolha do Coach:

B1. 3 x 8 kip swings

Dicas:

a) Olhar a frente

b) Pernas esticadas

B2. 3 x Kip swings sem pausas PARE. (o swing começa e deve parar onde voce está quando falar PARE.

dicas:

a) controle do corpo no tronco.

B3. 3 x 8 Kip com um pé na caixa.

<https://www.youtube.com/watch?v=Kf1h0Zp2sG4>

Dicas:

a) Lembre-se de se empurrar do topo.

B4. 3 x 3-8 Pull ups com elástico com a 2 seg de pausa no topo

<https://www.youtube.com/watch?v=-njdV6oQb7o>

C. Força:

C1. x 4-5 round com parceiro

AMRAP Banded Push ups <https://www.youtube.com/watch?v=gQ82XPTC-D8>

Direto para AMRAP Hollow rocks

C2. x 4-5 round cada um (parceiro)

AMRAP strict pull ups/Ring row

Direto para AMRAP banded pull apart

Semana 2 (BLOCO 2)

A. Aquecimento / preparação

3 rounds :

A1. 40 seg Arch hold com PVC

A2. 20 Banded lat pull down

A3. 30 alt Dead bug leg extension com KB

B. Hangcomplex

4 rounds of:

10 seg passive hang

10 seg single leg strict TTB (Half way up)

10 seg passive hang

10 seg knee tuck hold/L-sit

10 sec passive hang

10 seg strict knee raises
-desc 90 seg-

(Scale para HS hold ~20-30 seg)

2: 20 seg todo da argola hold

3: 20 seg chin over bar hold

D. 21-15-9 para qualidade:
Parallete push ups (Scale para H.R push ups)
Medball sit ups @20/14lbs
Ring rows (horizontal)

Semana 3 (BLOCO 2)

A. Aquecimento:

10 scapular push ups
10 scapular pull ups
10 PVC pass throughs
20 banded pull aparts
x 3 rounds

B. Introdução a “Butterfly pull ups”

*Desenhar círculos com o peito

-2x 5 Shoulder rotations hang
-2x5 Butterfly rotations pés na caixa
- 2x5Butterfly rotations 1 pé na caixa
-5x1 Butterfly

C. HSW :

(Times de 2)

- 2 x wall climb com 10seg hold
- 2 x 30 seg headstands
- 2 x wall climb ou half wall climbs com 10 shoulder taps
- 2 x 1 kick para HS na parede + 10 seg hold
- 2 x 1 balance drill tirar um pé da parede e voltar.
- 2 x 1 com parceiro free standing HS
- 2 x 1 handstand walk com parceiro
- 2 x 1 handstand walk até a parede

D. Força Ginástica e Acessórios

EMOM x 9-12 min

Min 1: 15 seg hollow hold + 15 hollow
rocks Min 2: 3-8 strict chin ups

Semana 4 (BLOCO 2)

A. Aquec / preparação:

EMOM x 9:

Min 1: 50 seg seated forward fold <https://www.youtube.com/watch?v=qDMuhAS4QZ0> Min 2: 50 seg arch hold com PVC

Min 3: 50 seg hollow hold com PVC

B. Kipping TTB skill work

*Team up in teams of 2. 1 works, while 1 rest.

- 10 kip swings each
- 10 strict knee raises each
- 10 kipping knee raises each
- 10 knee to chest/elbows each
- 2x5 Knee to chest + kick (=Full TTB) each

Then,

4 rounds para qualidade:

3 Dragon flags

20 seg L-sit em parallettes

30 alt supine bent knee heel touches

C. 50 chipper:

50 banded pull aparts

50 ring rows

50 banded face pulls

50 pike push ups

50 bicep curls

D.

50 medball sit ups (

Semana 5 (BLOCO 2)

A. Aquecimento/Preparação:

10-20 seg hang na corda

10 alt urso para ponte em 1 mão

10 T pulls

x 3 rounds

B. Introdução a “Rope-climb”

-Sentado lock dos pés

-Hanging lock dos pés

-RC

- Workout: 10 Rope climbs para qualidade

C. Força de puxar e habilidade

C1. Kipping pull ups tecnica

C2. 2-4 weighted strict pull ups + 4-6 Kipping pull ups sem peso OU 20 seg cqueixo acima da barra + 10 ring rows

6x o complex

D. Empurrar força

“Parallette complex” (push ups, pass throughs, dips, tuck l sit. t 1min ,descansa 1 min x 3 rounds)

Semana 6 (BLOCO 2)

A. Preparação:

- mob de punhos + Condicionamento (Palm rocks, wrist push ups etc.)

- Bar hanging work (1 mão rotações, alternando 1 mão, scap pullups , pronado , supinado etc...)

B. "Skin the Cat”

~10 min se mexendo (

C. Handstand

Handstand contra a parede

EMOM x 9:

1-3: 20 seg wall facing HS hold

4-6: 20 seg back facing HS hold

7-9: 20 seg weight shift

+

EMOM x9:

1: 5 seg segurar no argola + 5 push ups + 5 seg iso argola em baixo

2: 5 seg iso queixo acima da barra + 1-5 pull ups + 5 seg queixo acima da barra

3: 20 banded straight lat pull down

D. Acessórios

Superset dos exercícios para um total de 3-5 séries:

(1) Prone (no banco)

10 x T

10x W

10x Y

(2) Core complex:

2 UB séries de/

30 flutter kicks

20 hollow rocks

10 tuck ups

Semana 7 (BLOCO 2)

A. Movimento prep:

3 rounds :

5 KB Windmills

10 shoulder dislocates com elástico

15 scap push ups

B. Ginástica / Treino com parceiro

5 rounds:

5 weighted chin-up ou Banded chin ups

5 weighted ring dips ou Banded bar dips

10 wide pull ring rows

10 ring support pull-outs

10 bottom of dip swings

10 ring rows com 3seg de ecentrica

10 push-ups com 3seg de ecentrica

C. 5 UB séries de:

5 Kip swings + 5 Half TTB + 5 Full TTB ou 5 kip swings + 5 knee raises + 5 knee to chest + 20 russian twist

Semana 8 (BLOCO 2)

A. Movimento prep ~Locomoção

- Crab walk
- Bear crawl
- Lizard
- Monkey side ways crawl
- “Cart wheels”

B. Introdução a “Rope-climb” -Sentado lock de pés

- Hanging lock de pés em RC
- Workout: 10 Rope climbs com qualidade

C. Introdução de “Butterfly pull ups”

*circulos com o peito

- 2x 5 Shoulder rotations em hang
- 2x5 Butterfly rotations com pés na caixa
- 2x5Butterfly rotations com um pé na caixa
- 5x1 Butterfly
- Misto strict puxadas

RX: 1 tentativa Pegboard ou 3-6 strict pegboard pull ups x 3

Scaled: 12 alt archer ring rows x 3 sériess

D. Finisher:

OH Mobilidade

Medball thoracic opener 1 mão siometria x 30 seg 2-mãos x 30 seg

Semana 9 (BLOCO 2)

Semana de Testes.