



**NÃO PERCEBES O QUE
ESTÁ PRESCRITO NO TEU
TREINO?**

João Torres

Julho , 2022

NÃO PERCEBES O QUE ESTÁ PRESCRITO NO TEU TREINO?

Quantas vezes chegas à BOX, olhas para o treino e não entendes nada do que está prescrito? Não te preocupes. Em primeiro lugar, o Floor Coach que está presente vai ajudar-te a perceber e tirar todas as dúvidas que tenhas.

Contudo, se quiseres ser um pouco mais independente, vou ajudar-te a perceber algumas siglas e termos que usamos nas prescrições dos nossos treinos, e não só.

- O que é uma **BOX**?

Box é o que chamamos ao espaço físico do nosso ginásio.

- O que é um **Floor Coach**?

Floor Coach é um treinador que está sempre presente na Box que te vai ajudar e corrigir sempre que necessário.

Porque é que o treino está todo escrito em inglês?

Sendo que o inglês é a língua universal, os nomes dos exercícios estão escritos em inglês para que um maior número de pessoas o possa entender. Todos os exercícios estão acompanhados com vídeos explicativos, quer na Regibox quer no Truecoach, que são duas aplicações que usamos para prescrever os nossos treinos.

- O que é o **Warm Up**?

Warm up é o aquecimento. É sempre a peça inicial do treino.



- O que quer dizer **RPE**?

RPE - é uma abreviatura do inglês "Rate of Perceived Exertion" (Escala de Sensação Subjetiva de Esforço). Trata-se de uma escala que determina, numericamente a percepção de esforço/carga interna que o indivíduo sentiu ao realizar o exercício ou série. Esta escala vai de 1 a 10, do mais fácil para o mais difícil.

- Qual a diferença entre **60'** e **60''**?

Os apostrofes significam minutos e segundos respetivamente, ou seja, quando fazemos referência a 60' quer dizer que são 60 minutos, quando usamos 60'' corresponde a 60 segundos.

- O que significa **A1) e A2) ou A) B)....** ?

Os exercícios estão sempre acompanhados destas letras, sendo que por exemplo:

A1) Goblet Squat

(https://www.youtube.com/watch?v=f-Vf2yRRqOg&ab_channel=MarcusFilly)

@20X1, 10 reps;

@ RPE 9 x 4 sets;

60"rest

A2) Pronated Strict Pull-up (https://www.youtube.com/watch?v=un6HKZo2Mhs&ab_channel=MarcusFilly)

@20X1, 10 reps;

x 4 sets;

60"rest

Isto significa que vais fazer primeiro o A1), descansar 60 segundos e logo de seguida passas para o A2).

Se for A) e B) quer dizer que vais primeiro fazer os 4 sets do A) e só depois passas para o B).



- O que quer dizer **@20x0**?

Estes quatro números são a cadência na qual o exercício deve ser executado. Cada número corresponde a uma fase de movimento: Fase excêntrica, fase concêntrica e fase isométrica.

(Para tirares todas as tuas dúvidas dá uma vista de olhos no nosso Instagram, mais precisamente nesta publicação . (https://www.instagram.com/p/COOFk_tAfDx/?igshid=MDJmNzVkMjY=)).

- O que quer dizer **1 RM**?

Por exemplo :

A) Front Squat

(https://www.youtube.com/watch?v=Qh-u0nNBDK4&ab_channel=MarcusFilly)

1 RM

Quer dizer que vais achar a carga máxima para 1 repetição do exercício proposto.

- O que quer dizer **AMRAP**?

AMRAP (As many rounds as possible) o maior número de rondas possível num determinado tempo. Por exemplo:

A)AMRAP 30'

-50 Single Unders a alternar pés (https://www.youtube.com/watch?v=BTE_fBH2I3g&ab_channel=YaleInterns)

-10 Reverse Lunge alternado (https://www.youtube.com/watch?v=cfA133MhAYs&ab_channel=Kaylaltsines)

-200mt Jogging

-10 Turkish Get-up cada lado @ carga moderada (https://www.youtube.com/watch?v=Lkqlu3YpRNo&ab_channel=MarcusFilly)

-200mt Jogging

@RPE 3 (Easy, you can talk with almost no effort)

Neste AMRAP vais fazer o maior número de rondas possível a um ritmo fácil que consigas estar a falar com quase nenhum esforço.



- O que quer dizer **EMOM**?

EMOM (Every minute on the minute), isto quer dizer que a cada minuto durante um minuto vais realizar o exercício proposto, por exemplo:

EMOM 8'

.10 Burppes

(https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU&ab_channel=CrossFit%C2%AE)

.40'' Elbow Plank

(https://www.youtube.com/watch?v=mMdKpeQRE9I&ab_channel=TrainFTW)

No primeiro minuto tens de fazer 10 burpees. Se fizeres o exercício em, por exemplo, 40 segundos significa que tens 20 segundos de descanso até completares os minutos. No segundo minuto vais fazer 40 segundos de prancha de cotovelos e tens o restante do tempo para descansar. Depois vais repetindo a sequência de exercícios até completares os 8 minutos (EMOM 8').

- O que quer dizer **21-15-9** ou **50-40-30-20-10**?

Estes números correspondem a esquemas de repetições, por exemplo:

21 – 15 – 9

Thruster (40 kg / 30 kg)

(https://www.youtube.com/watch?v=cxJqGtY3uCI&ab_channel=MarcusFilly)

Burpees

(https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU&ab_channel=CrossFit%C2%AE)

Significa que vais fazer 21 repetições de Thrusters e 21 repetições de Burpees, de seguida fazes 15 repetições de Thrusters e 15 repetições de Burpees e, finalmente, acabas com 9 repetições de Thrusters e 9 repetições de Burpees.

O esquema de 50-40-30-20-10 funciona da mesma maneira, apenas se alterou o número de repetições dos exercícios.



Espero ter ajudado a desmistificar e compreender algumas siglas e termos que usamos nos nossos treinos.

Com isto já sabes que sempre que tiveres alguma dúvida, o Floor Coach está sempre disponível para te ajudar, corrigir e dar soluções de exercícios que não consigas executar da melhor maneira.

Bons Treinos!!



