GUIA DE TREINO

Plano B

O que fazer nos dias em que você quer parar

Treinos de apenas 5, 10 e 20 minutos, uma única regra simples para um dia ruim e um checklist para voltar sem culpa.

Por Bru.

PLANO B TREINOTERAPIA

TREINOTERAPIA



Antes de começar

Se você chegou até aqui, provavelmente já começou e parou mais de uma vez. E eu sei como é.

Então, antes de qualquer treino, quero te dizer uma coisa: você não parou porque falta força de vontade. Você parou porque só existia o plano A, aquele treino completo de 1h ou mais, que entra no horário ideal, naquele dia perfeito. Mas quando o dia sai do roteiro, pronto! O plano A inteiro vai junto...

Este material resolve justamente isso. Ele é o seu Plano B: uma versão pequena do treino para os dias em que a sua energia está no chão. Leia em 10 minutos, escolha um treino e faça hoje mesmo.

Como usar:

guarde este PDF no celular. Nos dias bons, siga o seu treino normal. Nos dias ruins, volte aqui.

Por que você para nos dias ruins

Na maioria das vezes, o motivo é um destes três:

• O dia pesou. Trabalho, filhos, casa, cansaço. Sobrou pouco de você e o treino curto de 40 minutos apenas que seja, parece impossível de ser feito.

• O tudo ou nada. Se não dá para fazer o treino completo, você pensa que não vale a pena fazer nada. E então não faz.

• A rotina quebrou. Uma viagem, uma semana puxada, uma gripe. Você ficou uns dias sem treinar e a volta virou um peso.

Só que depois de parar, vem a culpa. E a culpa deixa o recomeço ainda mais difícil.

Lindeza, isso é um ciclo, e ele quase nunca é sobre preguiça.

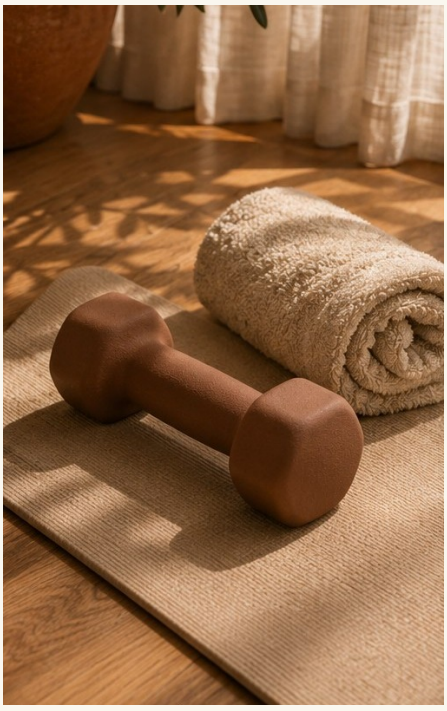
O erro mais comum: ter só um plano

Quem treina há anos sabe que o dia ruim existe. A diferença entre a mulher que treina nos dias ruins para a que deixa de treinar, é que ela tem uma versão menor do treino para esses dias. E ela não espera a motivação voltar, ela faz o mínimo viável e segue.

Daqui em diante, vale esta regra:

Treino do dia ruim conta como treino feito.

Não é meio treino, nem treino menos importante. É o treino do dia, adaptado para o dia que você teve. Quem aparece cinco minutos num dia difícil está construindo a identidade de uma pessoa que treina, e isso pesa mais do que qualquer treino perfeito que nunca acontece.



Eu mesma até hoje uso um plano B quando preciso.

Às vezes, me sobra 30 minutos entre uma aula particular e outra e eu sei que se não for naquele momento, não será em outro. Então faço o treino em 20 minutos e ainda me sobram 10 minutos para me recuperar, me higienizar e me arrumar para a aula seguinte.

Mais vale um treino curto com presença e intenção do que a falta dele e o peso da culpa por não ter aparecido. Vai por mim...

A Regra do Dia Ruim

Quando bater a vontade de parar ou achar que não vai rolar treino no dia, responda uma pergunta, em 10 segundos:

Como está o tempo aí dentro de você agora?

- Tempo fechado: zerada de energia. Só queria deitar. Faça o treino de 5 minutos.
- Tempo nublado: cansada, mas dá. Faça o treino de 10 minutos.
- Tempo abrindo: pouca vontade, mas tem fôlego. Faça o treino de 20 minutos.

A regra dos 2 minutos:

Comece o treino que você escolheu e faça só os primeiros 2 minutos. Se ainda assim quiser parar, pare, e o dia conta como Plano B cumprido. Mas, o mais comum é que, depois de começar, você termine.

Ah, e não escolha o treino pelo que você acha que deveria fazer. Escolha pelo que você consegue hoje pela forma como está o clima dentro de você.

Atenção: cuidados com o seu corpo

- Sentir esforço é normal. Sentir dor aguda, não. Se doer, pare.
- Se você tem alguma condição de saúde, está grávida, está se recuperando de cirurgia ou lesão, converse com seu médico antes de começar.
- Ajuste tudo ao seu corpo. Fazer a versão mais leve de um exercício continua sendo fazer o exercício.

Vamos lá?

Tempo Fechado: treino de 5 minutos

Esse é para o dia em que o tempo lá dentro está fechado e a energia está zerada. Dá para fazer de pijama, na sala ou no quarto.

Cada exercício dura 1 minuto. Toca direto, sem pausa entre eles.



1. Mobilidade:

esteja em 4 apoios, se sente nas pernas afundando a cabeça entre os braços, suba o corpo de volta à posição de 4 apoios trazendo uma perna ao lado do braço, force o joelho à frente e retorne trocando de lado. Faça no ritmo que for confortável.



2. Agachamento abre e fecha.

Em pé com as pernas fechadas, abra uma perna de cada vez para agachar tocando o chão com uma mão, e ao levantar, feche uma perna de cada vez retornando à posição inicial em pé com as pernas fechadas.



3. Prancha isométrica com apoio.

Apoie os cotovelos no chão, antebraço e mãos voltadas para frente, olhe para as mãos para manter a cervical alinhada, estenda as pernas e deixe todo corpo alinhado dos ombros até os pés (sem elevar o quadril ou baixar demais). Apoie os joelhos no chão, mantendo os pés elevados. Puxe o ar pelo nariz e solte o ar pela boca com a boca aberta fazendo força. Sinta a contração abdominal ocorrer como se seu umbigo estivesse afundando. Uma vez que não existe movimento aqui, é a respiração bem feita que dará o efeito plus desejado.



4. Flexão na parede.

De frente para a parede, apoie as mãos nela com os braços estendidos e na altura do peito. Aproxime o corpo da parede (os cotovelos irão dobrar) e se empurre de volta para a posição inicial.



5. Alongamento em pé + respiração.

Estique os braços para cima, solte, e faça 3 respirações longas.

Pronto. Você treinou.
Tempo fechado, e eu apareço.

Tempo Nublado: treino de 10 minutos

Para o dia em que você está cansada, mas sente que dá para fazer algo. O tempo dentro de você está nublado.

Aquecimento: 1 minuto de marcha no lugar com giro de ombros.

Circuito: faça 4 exercícios, 40 segundos de trabalho e 20 segundos de pausa. Repita 2 rodadas (cada rodada dura 4 minutos).



1. Agachamento livre.

Pés na largura dos ombros, sente para trás como se fosse sentar numa cadeira. Se tiver dificuldade com o agachamento, use a cadeira e toque o assento com os glúteos.



2. Flexão inclinada.

Mãos no sofá ou na mesa firme, corpo em linha reta. Dobre os cotovelos levando o peito na linha do assento (linha das mãos) e se empurre de volta à posição inicial. Quanto mais alto o apoio, mais leve fica.



3. Ponte de glúteos.

Deitada, joelhos dobrados, suba o quadril contraindo intencionalmente os glúteos (espremendo eles), pare na linha reta de coluna e desça devagar. Inspire nas descidas e solte o ar nas subidas.



4. Dead bug.

Deite-se de barriga para cima, eleve os braços esticados apontando diretamente para o teto (na linha dos ombros). Levante as pernas com os joelhos flexionados a 90 graus (como se estivesse sentado em uma cadeira invisível). Você vai dissociar braços e pernas agora associando o movimento com a respiração. Inspire de forma lenta e controlada, estendendo o braço direito para trás da cabeça (quase encostando no chão) ao mesmo tempo em que estica a perna esquerda para frente (também quase tocando o solo). Solte o ar para retornar à posição inicial. Repita o processo com braços e pernas dos lados opostos também associando a respiração (sempre inspirando afastando e soltando o ar voltando à posição).Atenção: Mantenha a lombar colada ao chão durante todo o movimento. Se ela arquear ou sair do solo, você desceu os membros demais ou perdeu a contração.

Fechamento: 1 minuto de alongamento e respiração. Estique os braços para cima, solte levando os braços em direção ao chão. Inspire esticando os braços para cima e solte o ar levando os braços na direção do chão. Faça 3 respirações bem longas e sem pressa.

Tempo nublado, e eu continuo.

Tempo Abrindo: treino de 20 minutos

Para o dia em que você tem um pouco mais de fôlego, mas não quer ou não tem tempo para um treino completo. O tempo dentro de você está abrindo.

Aquecimento (3 minutos) - Mobilidade: esteja em 4 apoios, se sente nas pernas afundando a cabeça entre os braços, suba o corpo de volta à posição de 4 apoios trazendo uma perna ao lado do braço, force o joelho à frente e retorne à posição de 4 apoios e faça uma rotação externa do braço do mesmo lado da perna que foi à frente. Repita a fase de trazer a outra perna a frente e os demais movimentos, apenas trocando de lado. Finalize na posição inicial de 4 apoios e comece novamente.

Circuito (15 minutos): serão 5 exercícios, sendo 40 segundos de trabalho e 20 segundos de pausa. Repita 3 rodadas (cada rodada dura 5 minutos).



1. Agachamento Sumô:

Fique em pé e afaste as pernas além da largura dos ombros. Gire a ponta dos pés para fora em um ângulo de aproximadamente 45 graus. Mantenha o peito aberto, os ombros para trás e o abdômen bem contraído para estabilizar a coluna. Junte as mãos em frente ao peito para ajudar no equilíbrio. Desça inspirando, projetando o quadril levemente para trás, como se fosse sentar em uma cadeira baixa. Desça de forma controlada até que suas coxas fiquem paralelas ao chão ou o mais baixo que conseguir sem perder a postura ereta das costas. Solte o ar e suba empurrando o chão focando a força nos calcanhares. Concentre a contração dos glúteos e das coxas até retornar à posição inicial. Atenção: Nunca deixe: os joelhos fecharem na descida (force-os ativamente para fora, alinhados com os dedões do pé), os calcanhares saírem do chão e arredondar as costas (perder a postura)



2. Supino reto:

Deite-se de costas no chão com os joelhos flexionados e os pés apoiados no piso. Segure uma carga caseira com as palmas das mãos voltadas para a frente. Desça os braços de forma controlada até que os cotovelos toquem levemente o chão. Os antebraços devem ficar totalmente na vertical e as mãos alinhadas na reta do peito. Empurre a carga para cima em direção ao teto, estendendo os braços e espremendo o peitoral no topo do movimento. Inspire nas descidas e solte o ar nas empurradas.

Tempo Abrindo: treino de 20 minutos



3. Recuo alternado.

Fique em pé, com os pés afastados na largura do quadril e as mãos na cintura ou unidas em frente ao peito para dar equilíbrio. Dê um passo firme para trás com uma das pernas e apoie apenas a ponta do pé traseiro no chão. Flexione os dois joelhos e desça o quadril verticalmente até que o joelho de trás quase toque o chão (formando um ângulo de 90 graus em ambas as pernas). O seu tronco ficará levemente inclinado à frente com peito aberto, abdômen contraído e postura. Empurre o chão com a força do calcanhar da perna da frente dando o passo de volta para a posição inicial. Repita o mesmo movimento dando o passo para trás com a outra perna, alternando os lados a cada repetição. Se precisar, segure numa parede ou cadeira para se equilibrar.



4. Puxada vertical sentada com toalha:

Sente-se no chão ou em uma cadeira com a postura bem ereta. Segure uma toalha de rosto pelas extremidades com as palmas das mãos voltadas para a frente. Eleve os braços acima da cabeça com a toalha esticada e puxe ela de cima para baixo em direção ao topo do seu peito, fazendo força também para fora, como se quisesse rasgá-la ao meio. Mantenha essa tensão durante todo o exercício. Foque em "esmagar" as escápulas (os ossos das costas) uma contra a outra. Empurre os braços de volta para cima de forma lenta e controlada, sem relaxar a força que estica a toalha. Inspira nas subidas e solte o ar nas puxadas de cima para baixo.



5. Mountain Climber:

Fique em posição de prancha alta, com as mãos apoiadas no chão diretamente abaixo dos ombros e as pernas esticadas. O corpo deve formar uma linha reta da cabeça aos calcanhares. Contraia bem o abdômen soltando o ar na respiração enquanto leva um dos joelhos em direção ao peito, o mais próximo que conseguir, sem deixar o quadril subir. Retorne essa perna para a posição inicial inspirando na respiração e, imediatamente, leve o outro joelho em direção ao peito. Alterne as pernas de forma contínua. Para um estímulo mais aeróbico, faça o movimento de forma rápida, como se estivesse correndo na posição de prancha. Mas se o clima for para algo mais estático, faça de forma mais lenta.

Volta à calma (2 minutos): alongamento suave e respiração. Em pé, estique os braços para frente ficando bem corcunda para alongar as costas. Em seguida se curve levando os braços em direção ao chão. Faça respirações bem longas e sem pressa enquanto se movimenta. É seu momento de relaxar e comemorar seu treino.

Tempo abrindo, e eu sigo inteira.

Frases de bolso para o dia ruim

O que você diz para si mesma depois de um dia difícil vai mudar o que você faz no dia seguinte. Troque assim:

- Em vez de dizer: "hoje não deu", diga: "hoje foi Plano B".
- Em vez de dizer: "fiz só 5 minutos", diga: "apareci mesmo num dia ruim".
- Em vez de dizer: "perdi a semana", diga: "amanhã eu volto pelo Plano B".

Checklist de retomada: voltando depois de parar

Ficou dias ou semanas sem treinar? Siga na ordem:

- [ ] Não compense. Não tente fazer o dobro para "recuperar". Isso cansa e afasta você de novo.
- [ ] Volte pelo Plano B. Na primeira semana, só o Tempo Nublado, de 10 minutos, conta. Mais do que isso é bônus.
- [ ] Escolha um horário e deixe no celular. Um alarme com o nome "Plano B" já ajuda.
- [ ] Separe o que precisa. Tapete, roupa e um espaço livre prontos antes de começar.
- [ ] Conte para alguém. Uma amiga, uma mensagem para você mesma, qualquer lugar em que o compromisso fique registrado.
- [ ] Marque aqui no checklist o que fez.

Erros comuns de quem tenta sozinha

- Esperar a motivação aparecer. Ela costuma chegar depois que você começa, quase nunca antes.
- Começar só na segunda-feira. Quanto mais você adia, mais pesado fica. Comece hoje, pelo menor treino.
- Montar um plano grande demais. Planos grandes quebram no primeiro dia ruim. Planos pequenos sobrevivem.
- Contar só o treino perfeito. O dia ruim em que você treinou também vale.
- Se culpar pelo que ficou para trás. A culpa pesa e não leva a lugar nenhum. O que te ajuda de verdade é o próximo passo.

Meu registro de 14 dias

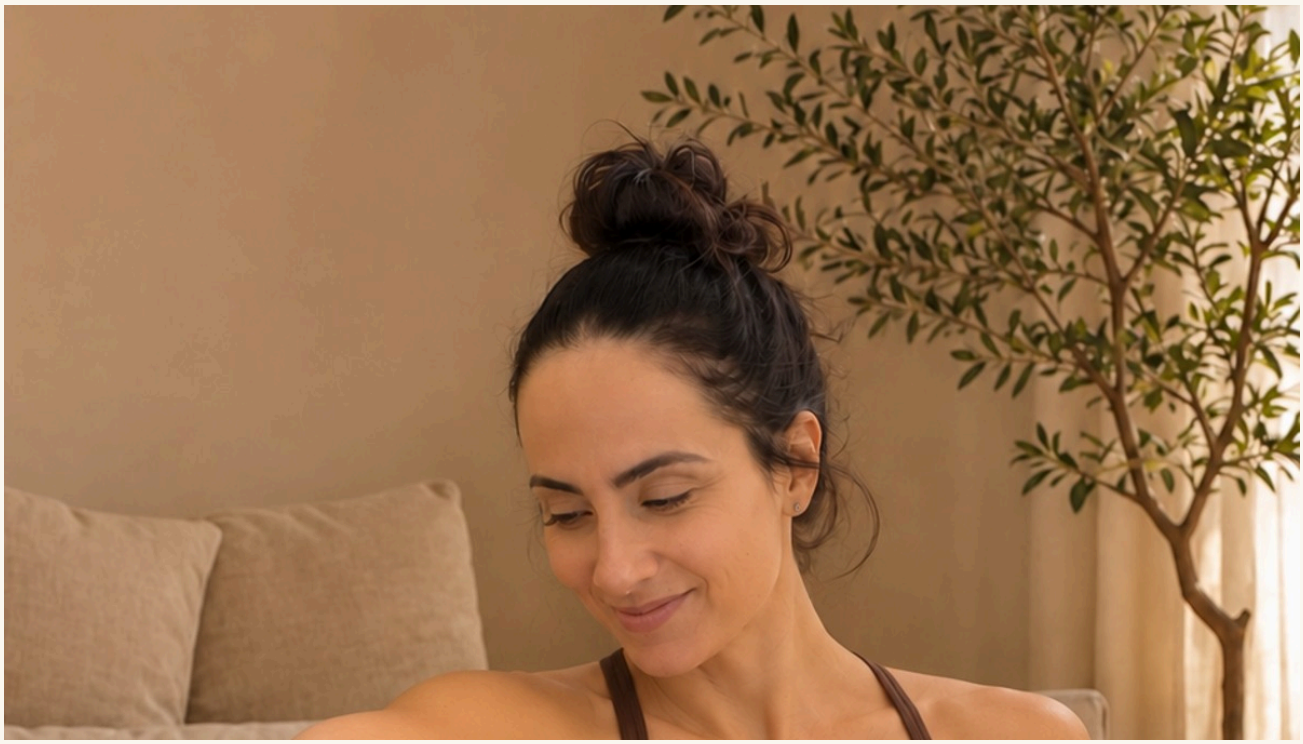
Marque o que você fez, não o que faltou. Preencha uma linha por dia.

Nos dias bons, seu plano A também faz parte da sua constância.

Dia	Como estava o tempo Fechado, nublado, abrindo ou aberto	Qual treino fiz 5, 10, 20 minutos ou meu plano A	Como me senti depois Uma frase
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

Completou seu diário? Salve este ciclo e continue.

Salve sua versão em PDF antes de limpar os registros. Depois, comece um novo ciclo.
Seu Plano B continua aqui para os dias ruins. Nos dias bons, registre seu plano A.



E depois do Plano B?

O Plano B resolve o dia ruim.
Mas e os dias normais?
Para manter o ritmo semana após semana, sem ter que recomeçar do zero, eu criei o Clube Treinoterapia.

Lá você encontra treinos super completos de apenas 30 minutos, uma rotina que cabe na sua vida real e uma comunidade com outras mulheres que passam pelo mesmo que você. Sem culpa, sem pressão e sem cobrança por perfeição.

Se você quer continuar comigo, o convite está aqui:

Um abraço,

Bru