

MELHORE A SUA POTÊNCIA

PORQUE ENTRAR PRO NOSSO TIME?

Fala, boleiro(a)! Se você está aqui, é porque sabe que, pra render em campo, não é só questão de ter saber jogar, né? Tem que treinar, se cuidar, e melhorar a cada dia. E nada melhor do que poder treinar onde e quando você quiser, sem depender de horários e ou estruturas extremamente equipadas.

Essa planilha de treinos online foi feita pensando em você, que ama o futebol e quer melhorar o desempenho no jogo, seja no alto rendimento ou no fut com os parceiros. Nos treinos da Academia do Boleiro, você vai encontrar treinos que vão ajudar a melhorar sua capacidade física, dentro do que o futebol exige, como: resistência, força, agilidade, potência e velocidade. E o melhor: sem precisar sair de casa! Vai poder treinar no seu ritmo, de acordo com a sua disponibilidade, e ainda garantir um treino completo para ficar cada vez melhor.

QUAIS OS NOSSOS OBJETIVOS?

Ficar mais forte e rápido: Com exercícios que vão trabalhar sua resistência, força e agilidade, potência e velocidade. Você vai ficar mais preparado para correr o jogo inteiro e dar aquele pique na hora que precisar.

Prevenir lesão: A última coisa que queremos é ficar de fora por causa de lesão, né? Então vamos incluir exercícios para fortalecer a musculatura e dar aquele cuidado que o corpo do boleiro merece.

Treinar no seu tempo: Sem desculpa! Como é online, você vai poder treinar em casa ou onde preferir, no horário que der. Só colocar a mão na massa e seguir a planilha!

Evoluir a cada dia: O plano foi feito para você ir se superando aos poucos, sempre com desafios pra evoluir a cada treino.




MELHORE A SUA POTÊNCIA

QUEM SOMOS NÓS?

Somos a primeira academia DO MUNDO, dedicada 100% a você, BOLEIRO! Nosso objetivo é proporcionar condicionamento físico e saúde, através do futebol. Com uma metodologia exclusiva, feita por quem realmente entende e vivencia o futebol profissional no seu dia a dia.

O idealizador da Academia do Boleiro, Thiago Mehl, possui mais de 20 anos de experiência no futebol, os últimos 10 dedicados totalmente ao futebol profissional, trabalhando em grandes equipes do futebol brasileiro e inclusive, na Seleção Brasileira Feminina.

Já conseguiu visualizar, que você vai evoluir o seu desempenho, dentro de uma metodologia construída por quem realmente entende do assunto?

Bons treinos! 



MELHORE A SUA POTÊNCIA

INFORMAÇÕES ESSENCIAIS

Boleiro (a), você precisa saber de algumas coisas antes de iniciar os treinos!

Nossa metodologia foi montada para acelerar o seu caminho rumo à melhora do seu desempenho no futebol, seja ele com objetivos amadores ou profissionais. Você terá acesso à rotina que a maioria dos jogadores de alto nível possuem, de forma prática, para que você também consiga realizar aonde estiver.

Mas vamos ser francos, tudo isso precisa de uma estrutura mínima né? Pois não estamos aqui para te passar exercícios genéricos que você encontra em qualquer lugar, com a promessa de que vai evoluir 100%. Tudo isso aqui é pensado para você alcançar seu objetivo principal.

Se liga no último recado, antes de iniciarmos de verdade o seu treinamento!



MELHORE A SUA POTÊNCIA

COMO DEVO REALIZAR MEUS TREINOS?

Para entender como funciona a nossa metodologia e fazer com que seu corpo se adapte da melhor forma, sugerimos iniciar o treinamento seguindo o cronograma abaixo:

PROGRAMAÇÃO - SEMANA 1

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
FOLGA	TREINO ACADEMIA	FOLGA	TREINO CAMPO	FOLGA	FOLGA	FOLGA



MELHORE A SUA POTÊNCIA

TREINO ACADEMIA - SEMANA 1

SQUAT JUMP



3 SÉRIES DE 6 REPETIÇÕES

QUADRÍCEPS

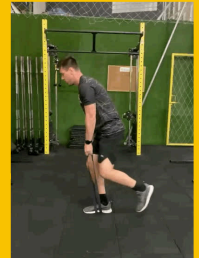


STIFF SUPERBAND



3 SÉRIES DE 6 REPETIÇÕES CADA PERNA

ÍSQUIOTIBIAL (POSTERIOR)



PLIO PUSH UP



3 SÉRIES DE 6 - 8 REPETIÇÕES

PEITORAL



PUSH PRESS



3 SÉRIES DE 6 - 8 REPETIÇÕES

OMBROS



SPLIT LUNGE



3 SÉRIES DE 6 REPETIÇÕES CADA PERNA

QUADRÍCEPS



BOX JUMP



3 SÉRIES DE 6 REPETIÇÕES

PANTURRILHA/QUADRÍCEPS



TRX ROW



3 SÉRIES DE 6 - 8 REPETIÇÕES

COSTAS

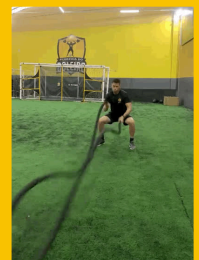


SINGLE BATTLE ROPE



3 SÉRIES DE 10 - 20 SEGUNDOS

BRAÇOS



CLIQUE NA IMAGEM PARA ABRIR O VÍDEO DO EXERCÍCIO

LEGENDA DE CARGAS:



CARGA ALTA



CARGA MÉDIA



PESO DO CORPO



TREINO CAMPO - SEMANA 1

PLIOMETRIA FRONTAL

4 SÉRIES DE 6 REPETIÇÕES

INTERVALO: 1 MINUTO



SALTO RÃ

2 SÉRIES DE 6 REPETIÇÕES

INTERVALO: 1 MINUTO



PLIOMETRIA LATERAL

3 SÉRIES DE 6 REPETIÇÕES CADA LADO

INTERVALO: 1 MINUTO



PLIO ESQUIADOR

2 SÉRIES DE 6 REPETIÇÕES CADA PERNA

INTERVALO: 1 MINUTO



PLIOMETRIA FRONTAL/ LATERAL

2 SÉRIES DE 6 REPETIÇÕES CADA LADO

INTERVALO: 1 MINUTO



CLIQUE NA IMAGEM PARA ABRIR O VÍDEO DO EXERCÍCIO

As barreiras utilizadas no trabalho podem ser substituídas por materiais como garrafas, pedras ou qualquer tipo de materiais que proporcionem os obstáculos propostos nos exercícios.

MELHORE A SUA POTÊNCIA

COMO DEVO REALIZAR MEUS TREINOS?

Parabéns! Se você chegou aqui é porque a semana 1 foi concluída com sucesso. Na semana 2 teremos adição de mais um treino. Agora que você já entendeu a dinâmica dos nossos treinos, bora fechar mais uma semana impecável!

PROGRAMAÇÃO - SEMANA 2

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
TREINO ACADEMIA	FOLGA	TREINO CAMPO	FOLGA	TREINO ACADEMIA	FOLGA	FOLGA



MELHORE A SUA POTÊNCIA

TREINO ACADEMIA - SEMANA 2

SQUAT JUMP



3 SÉRIES DE 6 REPETIÇÕES

QUADRÍCEPS



STEP PLIO PUSH UP



3 SÉRIES DE 6 - 8 REPETIÇÕES

PEITORAL



SPLIT LUNGE SUPERBAND



3 SÉRIES DE 6 REPETIÇÕES CADA PERNA

QUADRÍCEPS



REMADA SUPERBAND UNI



3 SÉRIES DE 6 - 8 REPETIÇÕES CADA BRAÇO

COSTAS



STIFF KETTLEBELL + STEP UP



3 SÉRIES DE 6 REPETIÇÕES CADA PERNA

ÍSGUIOTIBIAL (POSTERIOR)



PUSH PRESS UNI C/ HALTER



3 SÉRIES DE 6 - 8 REPETIÇÕES CADA BRAÇO

OMBROS



BOX JUMP OVER



3 SÉRIES DE 6 REPETIÇÕES

PANTURRILHA/QUADRÍCEPS



JJ BATTLE ROPE



3 SÉRIES DE 10 - 20 SEGUNDOS

BRAÇOS



CLIQUE NA IMAGEM PARA ABRIR O VÍDEO DO EXERCÍCIO

LEGENDA DE CARGAS:



CARGA ALTA



CARGA MÉDIA



PESO DO CORPO



TREINO CAMPO - SEMANA 2

TRAÇÃO FRONTAL 10M

4 SÉRIES DE 3 - 6 REPETIÇÕES CADA LADO

INTERVALO: 30 SEGUNDOS



TRAÇÃO COSTAS 10M

4 SÉRIES DE 3 - 6 REPETIÇÕES CADA LADO

INTERVALO: 30 SEGUNDOS



TRAÇÃO PASSADA LATERAL 10M

3 SÉRIES DE 3 - 6 REPETIÇÕES CADA LADO

INTERVALO: 30 SEGUNDOS



TRAÇÃO PASSADA CRUZADA 10M

3 SÉRIES DE 3 - 6 REPETIÇÕES CADA LADO

INTERVALO: 30 SEGUNDOS



CLIQUE NA IMAGEM PARA ABRIR O VÍDEO DO EXERCÍCIO

MELHORE A SUA POTÊNCIA

COMO DEVO REALIZAR MEUS TREINOS?

Fala Boleiro(a)! Seja bem vindo(a) à nossa terceira semana de treinamentos. Agora, você terá 4 treinos na semana. Essa progressão vai te dar mais ritmo e condicionamento físico na preparação. Se liga na programação:

PROGRAMAÇÃO - SEMANA 3

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
TREINO ACADEMIA	FOLGA	TREINO CAMPO	FOLGA	TREINO ACADEMIA	FOLGA	TREINO CAMPO



MELHORE A SUA POTÊNCIA

TREINO ACADEMIA - SEMANA 3

WALLBALL JUMP



3 SÉRIES DE 6 REPETIÇÕES

QUADRÍCEPS



TERRA UNI SUPERBAND



3 SÉRIES DE 6 REPETIÇÕES CADA PERNA

ÍSQUIOTIBIAL (POSTERIOR)



SUPERBAND PUSH UP



3 SÉRIES DE 6 - 8 REPETIÇÕES

PEITORAL



SUPERBAND PRESS UNI



3 SÉRIES DE 6 - 8 REPETIÇÕES CADA BRAÇO

OMBROS



AGACHAMENTO LATERAL



3 SÉRIES DE 6 REPETIÇÕES CADA PERNA

QUADRÍCEPS

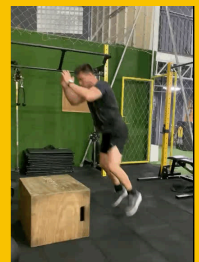


BURPEE BOX JUMP



3 SÉRIES DE 6 REPETIÇÕES

PANTURRILHA/QUADRÍCEPS



PULLOVER SUPERBAND



3 SÉRIES DE 6 - 8 REPETIÇÕES

COSTAS

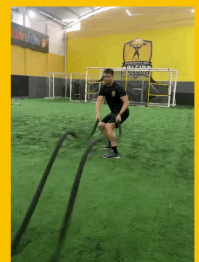


OBLÍQUO BATTLE ROPE



3 SÉRIES DE 10 - 20 SEGUNDOS

BRAÇOS



CLIQUE NA IMAGEM PARA ABRIR O VÍDEO DO EXERCÍCIO

LEGENDA DE CARGAS:



CARGA ALTA



CARGA MÉDIA



PESO DO CORPO



TREINO CAMPO - SEMANA 3

TRAÇÃO EM "V" C/ CABECEIO

4 SÉRIES DE 3 - 6 REPETIÇÕES CADA LADO

INTERVALO: 1 MINUTO



ARREMESSO MEDBALL + TIRO EM VELOCIDADE DE 10M

3 SÉRIES DE 6 REPETIÇÕES

INTERVALO: 1 MINUTO



PLIO ESQUIADOR MEDBALL + TIRO EM VELOCIDADE 10M

4 SÉRIES DE 6 REPETIÇÕES CADA LADO

INTERVALO: 1 MINUTO



KNEE JUMPS + VELOCIDADE 10M

3 SÉRIES DE 6 REPETIÇÕES

INTERVALO: 1 MINUTO



CLIQUE NA IMAGEM PARA ABRIR O VÍDEO DO EXERCÍCIO

Para os arremessos, podem ser utilizadas a Medicine Ball, Wall Ball ou Slam Ball, todas estas possuem a mesma finalidade dentro dos exercícios propostos acima.

MELHORE A SUA POTÊNCIA

COMO DEVO REALIZAR MEUS TREINOS?

Chegamos à última semana de treinos! E aí, já se sente mais potente Boleiro(a)? A evolução é diária, treino a treino você melhora o seu desempenho físico. Mas ainda não acabou, se liga na programação da semana 4:

PROGRAMAÇÃO - SEMANA 4

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
TREINO ACADEMIA	TREINO CAMPO	FOLGA	TREINO ACADEMIA	TREINO CAMPO	FOLGA	TREINO CAMPO



MELHORE A SUA POTÊNCIA

TREINO ACADEMIA - SEMANA 4

SQUAT JUMP



3 SÉRIES DE 6 REPETIÇÕES

QUADRÍCEPS



SUPINO RETO UNI C/ HALTER



3 SÉRIES DE 6 - 8 REPETIÇÕES CADA PERNA

PEITORAL



HIGH KNEES MINIBANDS



3 SÉRIES DE 6 REPETIÇÕES CADA PERNA

QUADRÍCEPS



TRX FECHADO



3 SÉRIES DE 6 - 8 REPETIÇÕES

COSTAS



**TERRA BILATERAL C/
VELOCIDADE**



3 SÉRIES DE 6 REPETIÇÕES

ÍSGUIOTIBIAL (POSTERIOR)

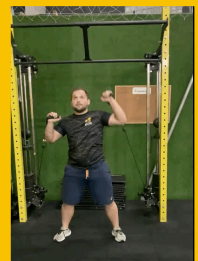


PUSH PRESS CROSSOVER



3 SÉRIES DE 6 - 8 REPETIÇÕES CADA BRAÇO

OMBROS



KNEE BOX JUMP



3 SÉRIES DE 6 REPETIÇÕES

PANTURRILHA/QUADRÍCEPS



FRONTAL JJ BATTLE ROPE



3 SÉRIES DE 10 - 20 SEGUNDOS

BRAÇOS



CLIQUE NA IMAGEM PARA ABRIR O VÍDEO DO EXERCÍCIO

LEGENDA DE CARGAS:



CARGA ALTA



CARGA MÉDIA



PESO DO CORPO



TREINO CAMPO - SEMANA 4

HIGH KNEES C/ TRACÇÃO

4 SÉRIES DE 10 SEGUNDOS

INTERVALO: 1 MINUTO



PLIOMETRIA FRONTAL

4 SÉRIES DE 6 REPETIÇÕES

INTERVALO: 1 MINUTO



SALTO HORIZONTAL C/ SUPERBAND

4 SÉRIES DE 6 REPETIÇÕES

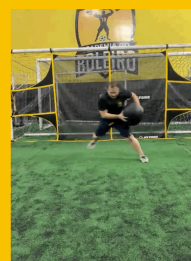
INTERVALO: 1 MINUTO



PLIO ESQUIADOR C/ MEDBALL

4 SÉRIES DE 5 REPETIÇÕES CADA PERNA

INTERVALO: 1 MINUTO



TRACÇÃO EM "V" FRENTE/COSTAS

4 SÉRIES DE 6 REPETIÇÕES CADA LADO

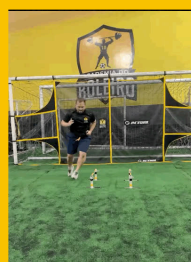
INTERVALO: 1 MINUTO



PLIOMETRIA LATEROHORIZONTAL

4 SÉRIES DE 6 REPETIÇÕES CADA LADO

INTERVALO: 1 MINUTO



CLIQUE NA IMAGEM PARA ABRIR O VÍDEO DO EXERCÍCIO

As barreiras utilizadas no trabalho podem ser substituídas por materiais como garrafas, pedras ou qualquer tipo de materiais que proporcionem os obstáculos propostos nos exercícios.

MELHORE A SUA POTÊNCIA

VOCÊ É DIFERENCIADO(A)!

PARABÉNS! Você provou que é diferenciado(a). Muitas pessoas desistem no caminho, porque vivem buscando desculpas para justificar o injustificável. É muito fácil ter vontade, isso qualquer um tem, mas você está num grupo seleta, das pessoas que fazem acontecer, que buscam resultados e não desculpas.

Mas no fundo você sabe que só completar esse programa não é suficiente né? O futebol exige diversas capacidades físicas no contexto de jogo. E você tem a chance de melhorar todas elas, junto com a gente. Temos um último recado pra você, assista com bastante atenção e mude o jogo!

