

ANEXO 1

Tabela 2– Programa de Treinamento Pliométrico Associado ao Exercício Resistido

Exercício	Duração ou repetição
Fase 1 – técnica (2 semanas)	
1. Conscientização do Transverso do Abdomên (5s)	2x15 rep
2. Saltos na parede	20 s
3. Posição atlética(5s)	5 rep
4. Saltos com agachamento (60° de flexão de joelho)	15 s
5. Saltos com agachamento em tesoura	15 s
6. Salto horizontal + Posição atlética (5 s)	8rep
7. Saltos com giros de 180°	20s
8. Saltos antero-posteriores sobre a linha	20s
9. Saltos anteriores sobre barreiras (3)	8 rep
10. Saltos latero-laterais sobre a linha	20s
11. Salto lateral sobre a linha + salto vertical	8rep
12. Aterrissagem da plataforma +posição atlética	8rep
13. Extensão do joelho em cadeia cinética aberta (90°-45°)	3x15rep
14. Flexão do joelho em cadeia cinética aberta (0-90°)	3x15rep
15. Abdução + rotação lateral do quadril em cadeia cinética aberta em decúbito lateral (5s)	3x15rep
16. Extensão + rotação lateral do quadril em cadeia cinética aberta em decúbito ventral (5s)	3x15rep
Fase 2 – fundamentos (3 semanas)	
1. Conscientização do Transverso do Abdomên (10s)	2x15rep
2. Posiçãoatléticaunipodal (5 s)	5rep
3. Saltos na parede	30s
4. Saltos com agachamento (60° flexão de joelho)	2x15s
5. Saltos com flexão de quadril	15s
6. Salto triplo horizontal + salto vertical	6rep
7. Saltos com giros 180°	15s
8. Saltos com agachamento em tesoura	15s
9. Salto anterior sobre barreira + salto para cima da plataforma	6rep
10. Saltos látero-laterais sobre barreira	2x15s
11. Saltos ântero-posteriores sobre barreira	2x15s
12. Aterrissagem anterior da plataforma + salto vertical máximo	6rep
13. Aterrissagem lateral da plataforma + salto vertical máximo	6rep
14. Salto unipodal vertical + manutenção da posição atlética (5s)	6rep
15. Extensão do joelho em cadeia cinética	3x12rep

aberta	
16. Flexão do joelho em cadeia cinética aberta	3x12rep
17. Abdução + rotação lateral do quadril em cadeia cinética aberta em 4 apoios (5'')	3x12rep
18. Extensão + rotação lateral do quadril em cadeia cinética aberta em 4 apoios, com os joelhos fletidos (5'')	3x12rep
Fase 3 – Desempenho (3 semanas)	
1. Ponte ventral com contração do músculo transverso do abdômen (10s)	1x15rep
2. Manutenção da posição atlética unipodal (5s)	5 rep
3. Saltos com flexão do quadril	2x15rep
4. Saltos com giros de 180°	20s
5. Agachamento em tesoura – <i>Lunge jump</i> com rotação do tronco superior para o lado do membro inferior em apoio	20s
6. Salto horizontal máximo + salto vertical máximo	6 rep
7. Saltos unipodaisântero-posteriores sobre a barreira	15s
8. Saltos unipodaislâtero-laterais sobre a barreira	15s
9. Salto unipodal horizontal + manutenção da posição atlética (5'')	4rep
10. Aterrissagem lateral da plataforma + salto vertical máximo + salto horizontal máximo	6rep
11. Saltos anteriores unipodais sobre barreiras (2) + salto para cima da plataforma	4 rep
12. Saltos laterais (2) e mediais (2) unipodais sobre barreiras (2) + salto para cima da plataforma	8 rep
13. Aterrissagem unipodal da plataforma + salto vertical máximo	4 rep
14. Extensão do joelho em cadeia cinética aberta (90-45°)	3x8 rep
15. Flexão do joelho em cadeia cinética aberta(0-90°)	3x8 rep
16. Apoio unipodal + abdução do quadril contralateral em pé	3x8rep
17. Extensão + rotação lateral do quadril em cadeia cinética aberta em 4 apoios	3x8rep

Rep, repetição; s, segundos

Protocolo adaptado de Baldon et al.,2014
