

PROGRAMA GRADUAL

O programa é dividido em fases. Cada uma funciona como uma preparação para a próxima. Assim, você tem metas a atingir, com um percurso de evolução claro e contínuo.

Para cada exercício, há indicações de carga, repetições, séries, duração e intervalo:

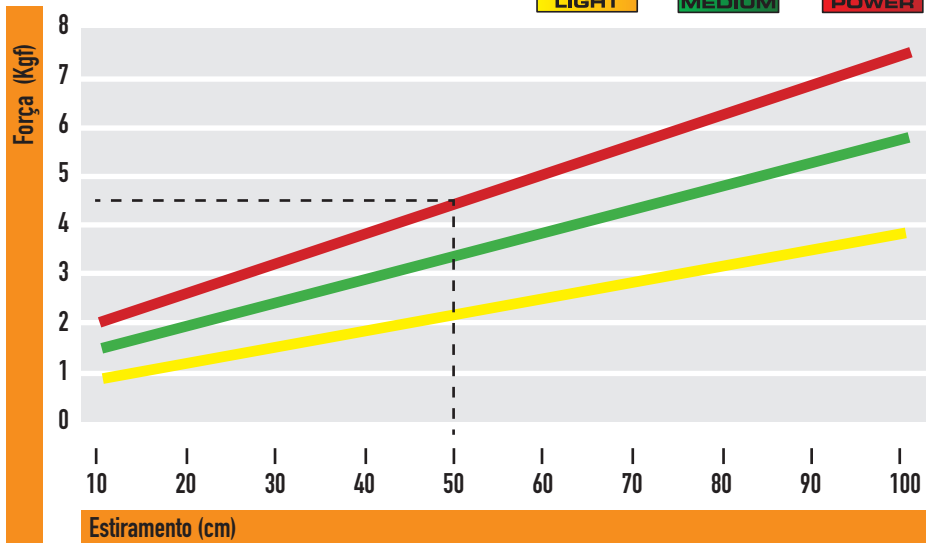
- ▶ Carga é a quantidade de esforço a que o músculo deve ser submetido. Os ícones da tabela representam o três elásticos Cepall: Light, Medium e Power;
- ▶ Repetição é um movimento completo (até a posição inicial);
- ▶ Estiramento é a medida (em cm) da diferença entre o comprimento inicial (em repouso) e o final (durante a execução do exercício) do elástico.
- ▶ Série é um conjunto de repetições;
- ▶ Intervalo é o tempo de descanso entre as séries
- ▶ Duração é o tempo estimado para que os músculos se acostumem com o esforço.

Ao sentir facilidade para realizar os exercícios até o final, passe para a próxima fase. Se, ao contrário, sentir muita dificuldade, volte para a anterior, até que o seu corpo esteja preparado para mudar de fase.

Treine devagar o suficiente para conseguir realizar todos os exercícios com comodidade, mas com uma carga forte o bastante para que você sinta a realização do exercício físico.

Logo depois de mudar de fase, reserve um dia de descanso para que os seus músculos se recuperem. Aproveite esse dia para observar como o seu corpo está reagindo ao programa. Você deverá se sentir com mais aptidão física, energia e disposição.

GRÁFICO DE FORÇA **LEGS UP**



* Valores aproximados para referência. Medições feitas em ambiente controlado com elásticos novos. Podem ocorrer variações na resistência do elástico (KgF) em função do processo de fabricação do látex.

TABELA DE FORÇA **LEGS UP**

Fase	Carga			Frequência Semanal	Duração ^A	Força Kgf ^B
1	Light			3 dias	4 semanas	2,2
2	Medium			3 dias	4 semanas	3,3
3	Light	Light		3 dias	4 semanas	4,4
4	Power			3 dias	4 semanas	4,5
5	Light	Medium		3 dias	4 semanas	5,5
6	Light	Light	Light	3 dias	4 semanas	6,5
7	Medium	Medium		3 dias	4 semanas	6,6
8	Light	Power		3 dias	4 semanas	6,6
9	Light	Light	Medium	3 dias	4 semanas	7,7
10	Medium	Power		3 dias	4 semanas	7,8
11	Power	Power		3 dias	4 semanas	8,8
12	Light	Light	Power	3 dias	4 semanas	8,8
13	Power	Power		3 dias	4 semanas	8,9
14	Medium	Medium	Medium	3 dias	4 semanas	10,0
15	Light	Medium	Power	3 dias	4 semanas	10,0
16	Medium	Medium	Power	3 dias	4 semanas	11,1
17	Light	Power	Power	3 dias	4 semanas	11,1
18	Medium	Power	Power	3 dias	4 semanas	12,2
19	Power	Power	Power	3 dias	4 semanas	13,4

^A Ou conforme recomendação do profissional habilitado.

^B Força relativa a um estiramento de 50cm do elástico.