

**Aprimore seu salto**

# **SALTE**



# Projeto Salte

**Este e-book completo foi preparado para ajudar todo tipo de pessoa a aprender a saltar mais alto. Desde crianças até adultos, todos podem se beneficiar deste guia passo a passo de exercícios que ajudarão a aumentar sua altura nos saltos e melhorar o desempenho atlético.**

# O que são saltos?

**Saltos são movimentos nos quais uma pessoa ou objeto se eleva rapidamente no ar e, em seguida, retorna ao solo. Eles podem ser realizados de várias maneiras, como saltos simples, saltos em altura, saltos a distância saltos para esportes. Saltos são comumente praticados em atividades esportivas, como atletismo, ginástica, basquete e vôlei.**



# **Benefícios de saltar mais alto**

## **Potência e explosão muscular**

**Saltar mais alto requer força e potência nos músculos das pernas, como os quadríceps, os glúteos e os músculos da panturrilha. Ao treinar para saltar mais alto, você fortalece esses músculos, melhorando sua capacidade de gerar força rapidamente e de forma explosiva**

## **Melhora da agilidade e coordenação**

**Saltos mais altos exigem um bom controle corporal e coordenação entre os músculos e as articulações. Ao treinar para saltar mais alto, você aprimora sua agilidade, equilíbrio e coordenação, o que pode ser útil em várias atividades esportivas e na vida cotidiana.**

## **Fortalecimento dos ossos**

**Saltar mais alto envolve impacto nos ossos, o que pode estimular o fortalecimento ósseo. Isso é especialmente benéfico para pessoas mais jovens, ajudando a promover o desenvolvimento ósseo saudável e reduzindo o risco de osteoporose mais tarde na vida.**

# **Preparação antes de começar o exercício**

**Antes de começar a fazer exercícios específicos para saltar mais alto, é importante estar fisicamente preparado. Comece com uma rotina de aquecimento para evitar lesões e faça alongamentos para preparar seus músculos. Se prepare antes de começar os exercícios fazendo algumas caminhadas para começar a preparar seus músculos inferiores. O aquecimento antes do treino é fundamental por diversos motivos. Primeiro, ele prepara o corpo para o exercício físico, aumentando gradualmente a frequência cardíaca e a temperatura corporal. Isso ajuda a melhorar o desempenho e a evitar lesões, uma vez que os músculos e as articulações ficam mais flexíveis e prontos para o esforço. Além disso, o aquecimento melhora a circulação sanguínea, levando mais oxigênio e nutrientes para os músculos, o que pode aumentar a resistência e a eficiência durante o treino. Também ajuda a ativar o sistema nervoso, melhorando a coordenação e a resposta muscular.**

# **alongamentos**

**Os alongamentos antes do treino são importantes por vários motivos. Primeiro, eles ajudam a aumentar a flexibilidade e a amplitude de movimento das articulações, o que pode melhorar o desempenho durante o treino. Além disso, os alongamentos prévios ao exercício ajudam a aquecer os músculos, aumentando o fluxo sanguíneo e preparando-os para o esforço físico. Isso pode reduzir o risco de lesões musculares, como distensões e estiramentos. No entanto, é importante lembrar que os alongamentos estáticos prolongados antes do treino podem diminuir a força e a potência muscular. Portanto, é recomendado que os alongamentos sejam realizados de forma dinâmica, com movimentos controlados e suaves.**

# **Como vai ser?**

**Os treinos vão ser feito em um periodo total de 3 meses, duração de 12 semanas. Serão feitos os exercicios de 3 a 4 vezes na semana ex : semana 1 (segunda, quarta, sexta, domingo) semana 2 (terça, quinta, sabado). Você vai fazer um resvesamento entre as semanas, semana 1 fase 1, semana 2 fase 2, semana 3 fase 1 e assim por diante. É muito importante você manter o descanso e a alimentação balanceada, pois isso vai desgastar muito da suas pernas**

# **Exercícios para saltar mais alto - Iniciante**

**Os alongamentos antes do treino são  
Esses são os primeiros exercícios  
para você pegar o ritmo, o primeiro  
nível é o iniciante, consiste em 10  
treinos diferentes, você intercala os  
dois a cada semana, fazendo 2  
semanas de cada**

## **Fase 1**

- 1. Agachamentos: Comece com 3 séries de 10 repetições.**
- 2. Saltos em caixa: Faça 3 séries de 8 a 10 saltos.**
- 3. Lunges alternados: Realize 3 séries de 12 lunges em cada perna.**
- 4. Panturrilha em pé: Faça 3 séries de 15 a 20 repetições.**
- 5. Saltos com corda: Pule corda por 5 minutos sem parar.**



# **Exercícios para saltar mais alto - Iniciante**

## **Fase 2**

### **Nível Iniciante:**

- 1. Jumping jacks: Faça 3 séries de 15 repetições.**
- 2. Saltos em degraus: Realize 3 séries de 10 saltos.**
- 3. Agachamentos sumô: Faça 3 séries de 12 repetições.**
- 4. Calf raises com salto: Realize 3 séries de 10 repetições.**
- 5. Saltos em tábua: Faça 4 séries de 8 a 10 saltos.**

# **Exercícios para saltar mais alto- Intermediário**

## **Fase 1**

**1. Agachamentos com salto: Realize 4 séries de 8 a 10 repetições.**

**2. Saltos laterais: Faça 4 séries de 10 saltos para cada lado.**

**3. Saltos de caixa em altura: Realize 4 séries de 6 a 8 saltos.**

**4. Saltos com uma perna só: Faça 3 séries de 8 a 10 saltos em cada perna.**

**5. Agachamentos com peso: Realize 3 séries de 12 repetições com halteres.**

# **Exercícios para saltar mais alto-Intermediário**

## **Fase 2**

**1. Box jumps com altura progressiva: Realize 4 séries de 6 a 8 saltos.**

**2. Saltos com corda alternando pernas: Faça 4 séries de 20 repetições.**

**3. Agachamentos com salto e corrida rápida: Realize 4 séries de 8 a 10 repetições.**

**4. Saltos em movimento: Faça 3 séries de 10 saltos.**

**5. Agachamentos com salto unilateral e peso: Realize 3 séries de 8 a 10 repetições em cada perna.**

# **Exercícios para saltar mais alto - Avançado**

**Agora no nível avançado ( depois de 2 meses ), você vai começar o treino avançado. Aqui você vai ter um foco no ganho de força para os músculos inferiores.**

## **Fase 1**

- 1. Saltos variação de altura: Faça 4 séries de 6 a 8 saltos.**
- 2. Saltos com peso: Realize 4 séries de 10 repetições.**
- 3. Saltos unilaterais altos : Faça 3 séries de 8 a 10 saltos.**
- 4. Agachamentos com salto e corrida : Realize 3 séries de 12 repetições.**
- 5. Saltos triplos altos: Faça 3 séries de 6 a 8 saltos.**

# **Exercícios para saltar mais alto - Avançado**

## **Fase 2**

- 1. Burpee : Faça 4 séries de 6 a 8 repetições.**
- 2. Saltos em caixa com salto duplo: Realize 4 séries de 8 saltos.**
- 3. Saltos com uma perna só e corrida : Faça 3 séries de 6 a 8 saltos em cada perna.**
- 4. Saltos unilaterais laterais com agachamento : Realize 3 séries de 12 repetições.**
- 5. Saltos com agachamento profundo: Faça 3 séries de 8 repetições.**

**Você deve fazer um intercalo novamente de 4 semanas. Ao fim meça a altura do seu salto**