

## Voleibol – Aula 1 – Profa. Ana Cristina Mutarelli

**Objetivo:** Manutenção do condicionamento físico para um desempenho satisfatório na prática do voleibol.

**Conteúdo:** Séries de exercícios de resistência muscular localizada e movimentos específicos do voleibol.

**Estratégia:** Podem ser praticados de forma individual ou em duplas, na parede.

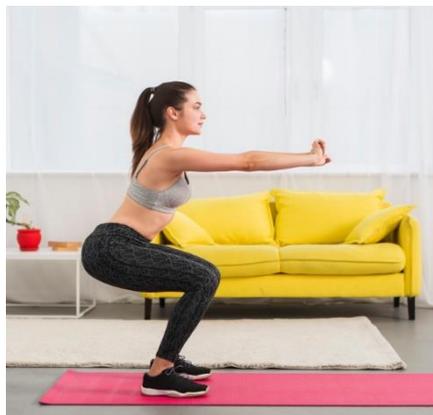
**Material necessário:** halteres, cadeira, bola de vôlei.

**Parte Inicial:** executar os seguintes exercícios em 2 séries de 10 a 12 repetições.

### 1. Afundo



### 2. Agachamento



### 3. Bíceps



### 4. Elevação Frontal



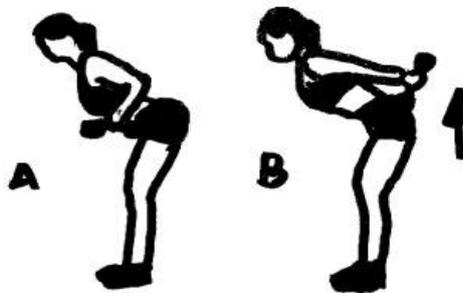
### 5. Elevação Lateral



## 6. Posterior



## 7. Tríceps



## 8. Crucifixo

## 9. Prancha



## 10. Abdominal superior e inferior



### Parte Principal: Treino com bola

1. Em pé, realizar o toque para cima. Repetir 1500 vezes durante a semana



2. Em pé, realizar a manchete para cima. Repetir 1500 vezes durante a semana



3. Em pé, realizar o toque bem perto da parede. Repetir 1.500 vezes durante a semana
4. Em pé, realizar a manchete bem perto da parede. Repetir 1.500 vezes durante a semana

5. Realizar o toque e a manchete alternadamente. Repetir 15 vezes em cada posição. Começar em pé, passar para a posição ajoelhada, depois sentada e terminar na posição deitada.
6. Repetir o exercício anterior na ordem contrária das posições.

### Parte Final: Alongamentos

