

Remo – Condicionamento Físico – Treino 10 – 2º ciclo

Prof. Marcos Ito

A estrutura do treino semanal continua o mesmo mas alguns exercícios foram alterados. Confiram!

	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
opção 1	treino 5	treino 5	treino 5	treino 5	treino 5	treino 8	Descanso
	treino 4	treino 1	treino 4	treino 2	treino 1	treino 6	Descanso
opção 2	treino 3	treino 1	treino 3	treino 1	treino 3	treino 8	Descanso
	treino 4	treino 2	treino 4	treino 2	treino 1	treino 6	Descanso
opção 3	treino 5	treino 3	treino 5	treino 3	treino 5	treino 8	Descanso
	treino 4	treino 1	treino 4	treino 2	treino 1	treino 6	Descanso
opção 4	treino 5	treino 5	treino 5	treino 5	treino 5	treino 8	Descanso
	treino 7	treino 4	treino 7	treino 4	treino 7	treino 6	Descanso
opção 5	treino 3	treino 1	treino 3	treino 1	treino 3	treino 8	Descanso
	treino 7	treino 2	treino 7	treino 2	treino 7	treino 6	Descanso

Treino 1 - CIRCUIT TRAINING I

Objetivo: Adaptar-se aos exercícios de força corporal e aumentar força.

10 repetições de cada exercício, sem pausa entre eles. Até completar 10 minutos.
Serão 3 séries e 5 min de descanso entre eles.

1.



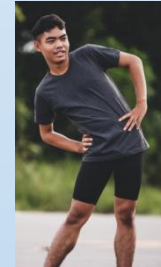
2.



3.



4.



5.



6.



7.



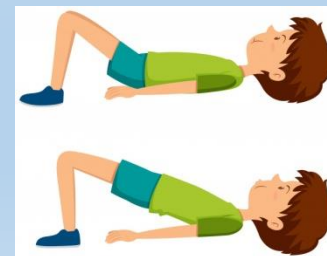
8.



9.



10.



Treino 2 - CIRCUIT TRAINING II

Objetivo: Adaptar-se aos exercícios de força corporal e aumentar força.

10 repetições de cada exercício, sem pausa entre eles. Até completar 10 minutos.
Serão 3 séries e 5 min de descanso entre eles.

1.



2.



3.



4.



5.



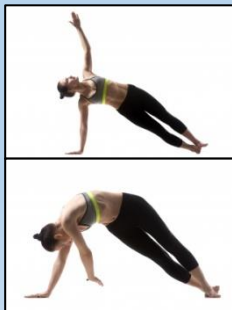
6.



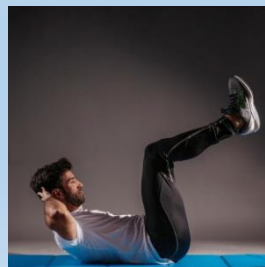
7.



8.



9.



10.



Treino 3 - CIRCUIT TRAINING III

Objetivo: Desenvolver a resistência aeróbia com exercícios corporais.

30s de repetições para cada exercício, pausa de 30s entre eles.
Seguir a sequência e realizar 3 séries, 5 minutos de descanso entre as séries.

1.



2.



3.



4.



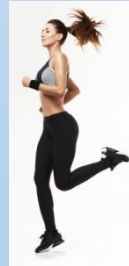
5.



6.



7.



8.



Treino 4 - Força corporal

Objetivo: Adaptar-se aos exercícios de força corporal.

Nessa sessão de treinamento podemos fazer várias séries, mas totalizando o valor pedido. Por exemplo: poderei fazer 5 séries de 40 repetições no exercício abdominal e também poderei variar o exercício.

1.



200 abdominais

2.



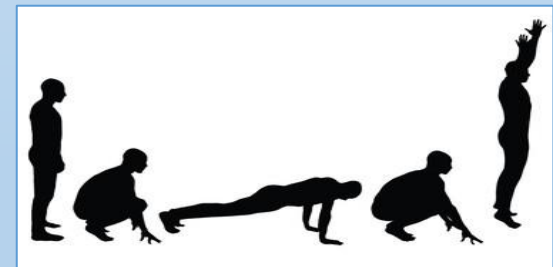
200 dorsais

3.



45 masculino
30 feminino

4.



90 burpee

Treino 5 – Treino aeróbio

Objetivo: Aumentar o condicionamento cardiorrespiratório.

Nesse treino recomenda-se ter um relógio que monitora os batimentos cardíacos para mensurar a intensidade do exercício.

Duração do treino: aproximadamente **45 minutos**.

Conteúdo: exercícios de movimentos cíclicos e aeróbios como remar no remoergômetro, correr/caminhar ou pedalar na bicicleta/bicicleta ergométrica. Escolha aquele da sua preferência e possibilidade.

Parte inicial – Realizar 10 minutos de atividade leve com o material escolhido. Pausa para hidratação.

Parte principal – Teremos um exercício contínuo de 29 minutos intercalando com uma intensidade mais leve com outra mais moderada.

Faremos então 7 minutos na frequência cardíaca de 80%(220 - idade) + 4 minutos na frequência cardíaca de 70% (220 - idade) até completarmos os 29 minutos.

Parte final – Realizar 5 minutos de atividade leve com o material escolhido.

Treino 6 - Alongamentos

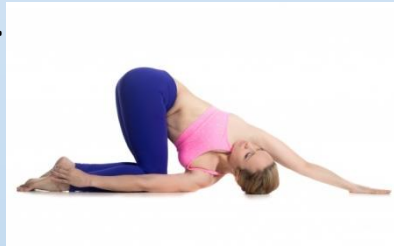
Objetivo: Aumentar a flexibilidade.

Os exercícios serão em sequência e com permanência de 25 segundos em cada posição.

1.



2.



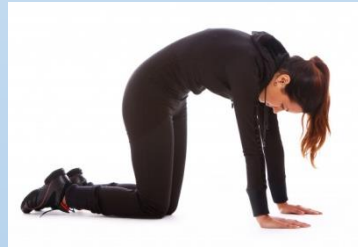
3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



continua

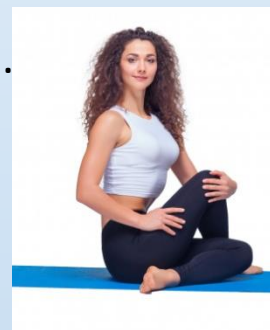
10.



11.



12.



13.



14.



15.



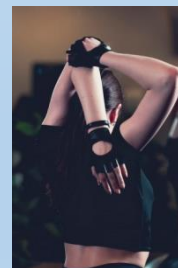
16.



17.



18.



19.



Treino 7 - TREINO MEMBROS INFERIORES

Objetivo: Fortalecer os membros inferiores.

1.



10 rep

2.



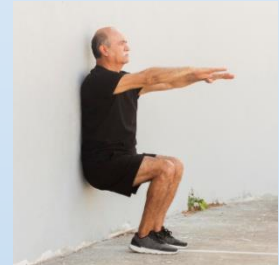
10 rep cada perna

3.



10 rep

4.



45s

5.



10 rep cada perna

6.



10 rep cada perna

7.



10 rep cada perna

8.



10 rep cada perna

9.



Panturrilha
10 rep

10.



10 rep

11.



10 rep cada perna

Treino 8 Core

Objetivo: Fortalecer as musculaturas abdominais e lombar.

Conteúdo: Exercícios concêntricos e isométricos para região do abdômen e lombar.

Material: Um relógio ou cronômetro e bola.

Parte inicial

- Aquecer 2x20 abdominais “normais” e elevação de quadril



- Aguardar 2 minutos e se hidratar

Parte principal



1. Cruzar as pernas lateralmente no ar
 - 3x20



2. Elevação dos ombros e cabeça
 - 3x20



3. Cruzar as pernas verticalmente no ar
 - 3x20



4. Elevação das pernas

- 3x20



5. Prancha

- 3x40 segundos



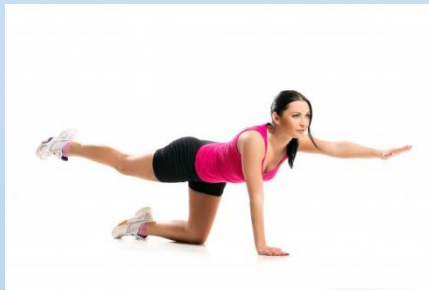
6. Elevação cruzada de braços e pernas

- 3x20 cada lado



7. Prancha lateral

- 3x40 segundos para cada lado



8. Elevação cruzada de pernas e braços em 4 apoios

- 3x20 para cada lado



9. Giro de tronco com as pernas elevadas e com auxílio de uma bola ou outro objeto

- 3x20 para cada lado



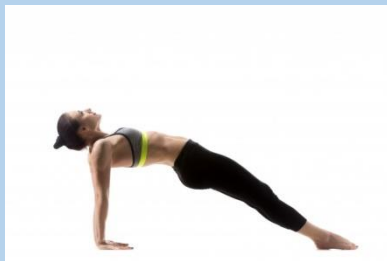
10. Elevação do quadril em isometria

- 3x40 segundos



11. Abdominal cruzado com as pernas elevadas

- 3x20 para cada lado



12. Prancha inversa

- 3x40 segundos

Créditos das imagens utilizadas no **circuit training I**:

1) Woman photo created by diana.grytsku - www.freepik.com

2) People photo created by freepik - www.freepik.com

3 e 4) People photo created by jcomp - www.freepik.com

5) People photo created by master1305 - www.freepik.com

6) People photo created by master1305 - www.freepik.com

7) Computer photo created by master1305 - www.freepik.com

8) People photo created by drobotdean - www.freepik.com

9) Sport vector created by freepik - www.freepik.com

10) Background vector created by brgfx - www.freepik.com

Créditos das imagens utilizadas no **circuit training II**:

1, 10) People photo created by Racool_studio - www.freepik.com

2) People photo created by cookie_studio - www.freepik.com

3) Hand photo created by diana.grytsku - www.freepik.com

4) People photo created by master1305 - www.freepik.com

5) People vector created by brgfx - www.freepik.com

6) People photo created by drobotdean - www.freepik.com

7) Woman photo created by freepik - www.freepik.com

8) People photo created by yanalya - www.freepik.com

9) Man photo created by freepik - www.freepik.com

Créditos das imagens utilizadas no **circuit training III**:

- 1) Woman photo created by pressfoto - www.freepik.com
- 2) Sport vector created by freepik - www.freepik.com
- 3) People vector created by brgfx - www.freepik.com
- 4 e 7) Music photo created by cookie_studio - www.freepik.com
- 5) People photo created by master1305 - www.freepik.com
- 6) Music photo created by drobotdean - www.freepik.com
- 8) People photo created by Racool_studio - www.freepik.com

Créditos das imagens utilizadas no **treino de força corporal**:

- 1) Woman photo created by freepik - www.freepik.com
- 2) People photo created by Racool_studio - www.freepik.com
- 3) People photo created by master1305 - www.freepik.com

Créditos das imagens utilizadas no **treino de alongamento**:

1) Woman photo created by nikitabuida - www.freepik.com

2) Woman photo created by yanalya - www.freepik.com

3 e 12) Woman photo created by master1305 - www.freepik.com

4, 17 e 18) People photo created by freepik - www.freepik.com

5 e 13) People photo created by Racool_studio - www.freepik.com

6) Music photo created by freepic.diller - www.freepik.com

7, 8, 9, 10, 11 e 19) Woman photo created by freepik - www.freepik.com

14) Fitness photo created by user18526052 - www.freepik.com

16) Man photo created by serhii_bobyk - www.freepik.com

Créditos das imagens utilizadas no **treino de membros inferiores**:

- 1) Woman photo created by freepik - www.freepik.com
- 2) Woman photo created by Racool_studio - www.freepik.com
- 3) City photo created by freepik - www.freepik.com
- 4) Man photo created by freepik - www.freepik.com
- 5) Hand photo created by diana.grytsku - www.freepik.com
- 6) People photo created by master1305 - www.freepik.com
- 7) People photo created by cookie_studio - www.freepik.com
- 8) People photo created by freepik - www.freepik.com
- 10) People vector created by brgfx - www.freepik.com
- 11) Woman photo created by diana.grytsku - www.freepik.com

Crédito das imagens utilizadas no **treino core**:

1) Woman photo created by pressfoto - www.freepik.com

2, 4, 6, 8) People photo created by Racool_studio - www.freepik.com

3) People photo created by drobotdean - www.freepik.com

5) Building photo created by drobotdean - www.freepik.com

7) Background photo created by drobotdean - www.freepik.com

9) People photo created by drobotdean - www.freepik.com

10) Woman photo created by katemangostar - www.freepik.com

11) Man photo created by Racool_studio - www.freepik.com

12) People photo created by yanalya - www.freepik.com