

Voleibol – Treino 10 – 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, elástico, cadeira e bola de vôlei.

Parte Inicial:

1. Afundo – Realizar 3 séries de 20 repetições com cada perna.



Pixabay

2. Agachamento - Realizar 3 séries de 20 repetições.



Freepik

3. Bíceps - Realizar 3 séries de 20 repetições.



Freepik

4. Remada alta com agachamento - Realizar 3 séries de 20 repetições.



Freepik

5. Elevação Lateral - Realizar 3 séries de 20 repetições.



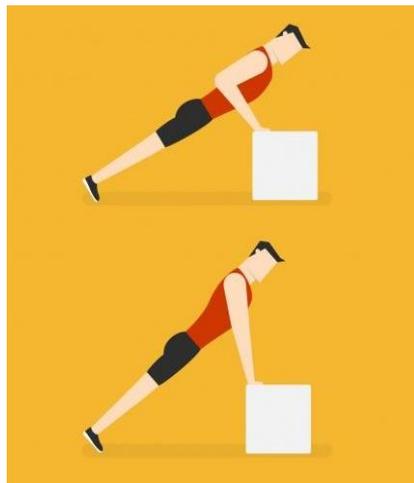
Freepik

6. Costas (superior) estender o elástico a frente - Realizar 3 séries de 20 repetições.



Freepik

7. Flexão de braços com cotovelos próximos do tronco – Realizar 3 séries de 20 repetições



Freepik

8. Abdominal cruzado - Realizar 3 séries de 20 repetições.



Freepik

Parte Principal: Treino com bola

1. Em pé, realizar o toque na parede: dois longos e um curto. Repetir 3500 vezes durante a semana.



Pixabay

2. Em pé, realizar a manchete na parede: uma curta e duas longas. Repetir 3500 vezes durante a semana.

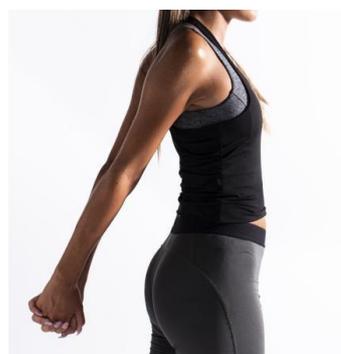
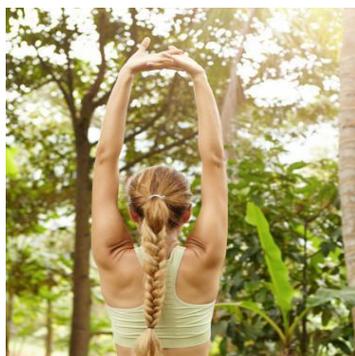
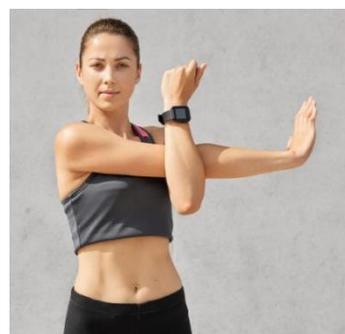


Pixabay

Peça para alguém lançar a bola para você nos exercícios abaixo:

3. Deslocamento para a direita e para a esquerda. Pela esquerda, fazer uma manchete para cima e devolver de toque e pela direita, devolver a bola de toque. Repetir 3.000 vezes durante a semana.
4. Deslocamento para a direita e para a esquerda. Pela esquerda, fazer um toque para cima e devolver de manchete, e pela direita, devolver a bola de manchete. Repetir 3.000 vezes durante a semana.
5. Deslocamento para frente e para trás. Na frente, fazer uma manchete para cima e devolver de toque e atrás, devolver a bola de toque. Repetir 3.000 vezes durante a semana.
6. Deslocamento para frente e para trás. Na frente, fazer um toque para cima e devolver de manchete, e atrás devolver a bola de manchete. Repetir 3.000 vezes durante a semana.

Parte Final: Realizar os seguintes alongamentos permanecendo na posição por 15 a 30 segundos.



Imagens: Pixabay e Freepik

Créditos das imagens da parte inicial:

Exercício 2 - House photo created by freepik - www.freepik.com

Exercício 3 - Woman photo created by freepik - www.freepik.com

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

Exercício 4 - Woman photo created by user18526052 - www.freepik.com

- People photo created by user18526052 - www.freepik.com

Exercício 5 - People photo created by prostooleh - www.freepik.com

Exercício 6 - Woman photo created by Racool_studio - www.freepik.com

Exercício 7 - People vector created by dooder - www.freepik.com

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

Créditos das imagens dos alongamentos:

People photo created by freepik - www.freepik.com

People photo created by jcomp - www.freepik.com

People photo created by user18526052 - www.freepik.com

Woman photo created by wayhomestudio - www.freepik.com

Background photo created by freepik - www.freepik.com

Woman photo created by freepik - www.freepik.com