

## Musculação – Treino 11 – 12/10/20

Professores:

Ricardo Pelcerman Palatnic

Celso Buchler Teixeira

Cada treino deverá ser feito de 2 a 3 vezes por semana com pelo menos 1 dia de intervalo. Cada semana terá 1 sessão de treino diferente.

### Aquecimento articular:

Movimentar 5x cada articulação descrita abaixo:

- Pescoço: rotacionar 5x para um lado e 5x para o outro devagar e com amplitude
- Ombros: rotacionar 5x para a frente e 5x para trás devagar e com amplitude
- Cotovelos: flexionar e estender 5x devagar
- Punhos: rotacionar 5x para dentro e 5x para fora devagar e com amplitude
- Quadril: rotacionar 5x para um lado e 5x para o outro devagar e com amplitude
- Joelhos: flexionar e estender 5x devagar
- Tornozelos: rotacionar 5x para dentro e 5x para fora devagar e com amplitude

### Aquecimento geral:

Caminhar para frente e para trás, para um lado e para o outro por 1 minuto. Acelerar a movimentação para um “trote” por mais 1 a 2 minutos até ficar levemente ofegante.

### Exercícios:

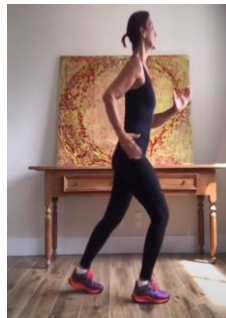
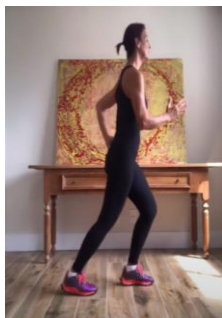
Realizar o **treino em forma de circuito** de forma ininterrupta. O **descanso será de 1 minuto** após completar 1 rodada de todos os exercícios em sequência. Realizar **12 movimentos de cada exercício e 6 séries do circuito**.

- 1- GÊMEOS
- 2- FLEXÃO DE BRAÇOS NO SOLO
- 3- ABDOMINAL PRANCHA VENTRAL
- 4- POLICHINELO



- 5- AGACHAMENTO
- 6- REMADA CURVADA UNILATERAL (COM PESO - GARRAFINHA)
- 7- ABDOMINAL FLEXÃO DE QUADRIL

## 8- POLISSAPATO



9- STIFF (COM PESO – GARRAFINHA)

10- ELEVAÇÃO LATERAL (COM PESO – GARRAFINHA)

11- ABDOMINAL TESOURA

12- POLICHINELO

### **Alongamento final:**

Manter cada posição entre 15 a 30 segundos

1- PERNA: apoiar as mãos na parede; um pé próximo à parede e o outro pé apoiar atrás com o joelho estendido e o calcanhar apoiado no chão.

2- COXA FRENTE: puxar a ponta do pé com a mão atrás do glúteo, flexionando o joelho.

3- COXA ATRÁS: apoiar o pé na cadeira ou sofá com o joelho estendido e tentar alcançar a ponta do pé com a mão.

4- COXA INTERNA: flexionar um joelho e deixar o outro estendido; jogar o peso na perna com o joelho flexionado.

5- COXA EXTERNA: cruzar uma perna em cima da outra como se estivesse sentado; jogar o quadril para trás e simular o sentar em uma cadeira; forçar o joelho da perna cruzada para baixo com o quadril alinhado.

6- COSTAS: apoiar as mãos numa cadeira ou mesa com cotovelos estendidos e coluna alinhada; se possível, estender os joelhos.



7- PEITO E BRAÇO: apoiar a mão na parede na linha do ombro; virar o tronco para o lado oposto ao braço apoiado na parede.

8- OMBRO E BRAÇO: cruzar o braço à frente do tronco; puxar com a mão oposta o cotovelo em direção ao peito.

9- COSTAS E BRAÇO: apoiar a mão na nuca com o cotovelo flexionado; com a mão oposta puxar o cotovelo atrás da cabeça.

10- PESCOÇO: apoiar a mão na lateral da cabeça e forçá-la em direção ao ombro; manter os ombros relaxados.