

Voleibol – Treino 12– 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.



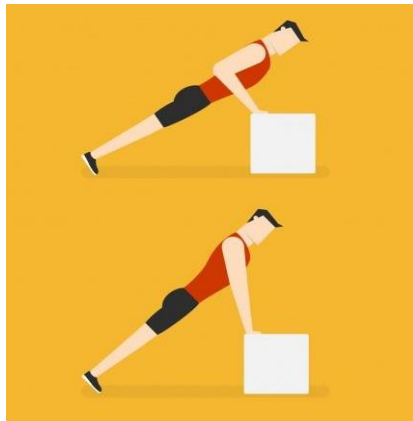
Freepik

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



Freepik

7. Flexão de braços sobre o banco 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 para cima: um curto e o outro mais longo. Repetir 3500 vezes durante a semana.

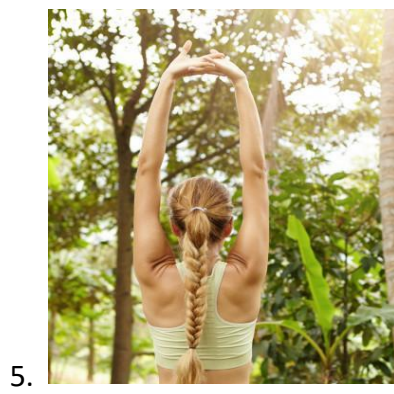
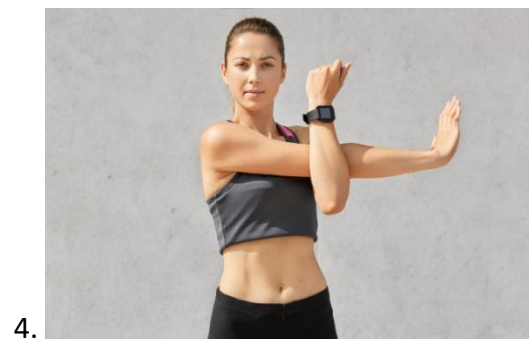
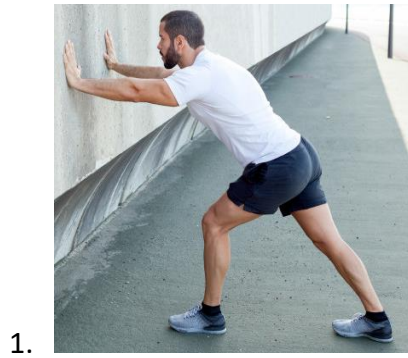


2. Em pé, realizar manchete para cima: uma curta e outra longa. Repetir 3500 vezes durante a semana.



3. Um toque em cima da cabeça e outro um pouco à frente. Você se deslocará para frente e recomeça com um toque para cima e assim por diante. Repetir 2000 vezes durante a semana.
4. Uma manchete alta e outra um pouco à frente. Você se deslocará para frente e recomeça com uma manchete para cima e assim por diante. Repetir 2000 vezes durante a semana.
5. Um toque em cima da cabeça e outro um pouco à frente. Você se deslocará para frente e recomeça com manchete e segue alternando. Repetir 1000 vezes durante a semana.
6. Fazer ataque na parede (Paredão). Por 10 minutos.

Parte Final: Alongamentos



Crédito das imagens Freepik.

Parte Inicial:

- 2) House photo created by freepik - www.freepik.com
- 3) Woman photo created by freepik - www.freepik.com
- 4) People photo created by user18526052 - www.freepik.com
Woman photo created by user18526052 - www.freepik.com
- 5) People photo created by prostooleh - www.freepik.com
- 6) Woman photo created by Racool_studio - www.freepik.com
- 7) People vector created by dooder - www.freepik.com
- 8) People photo created by yanalya - www.freepik.com

Parte final - Alongamentos:

- 1) City photo created by katemangostar - www.freepik.com
- 2) Woman photo created by freepik - www.freepik.com
- 3) People photo created by jcomp - www.freepik.com
- 4) People photo created by user18526052 - www.freepik.com
- 5) Woman photo created by wayhomestudio - www.freepik.com
- 6) Background photo created by freepik - www.freepik.com
- 7) Woman photo created by nikitabuida - www.freepik.com