

Voleibol – Treino 13– 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 e cadeira.

1. Sentado na cadeira, realizar toques para cima, um curto e o outro longo. Repetir 3500 vezes durante a semana.

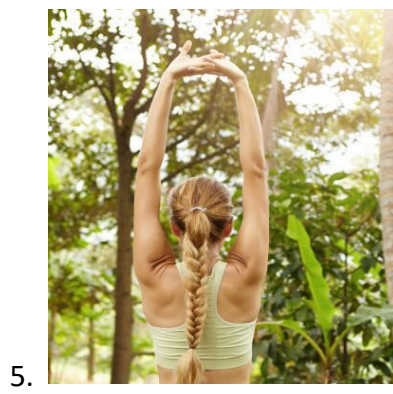
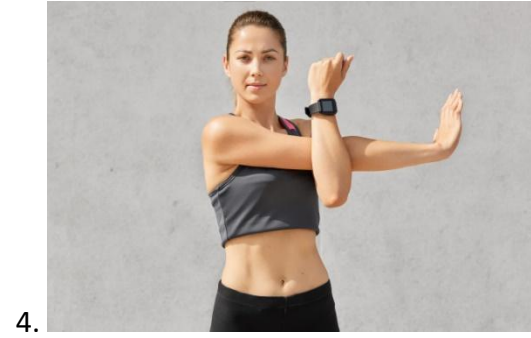
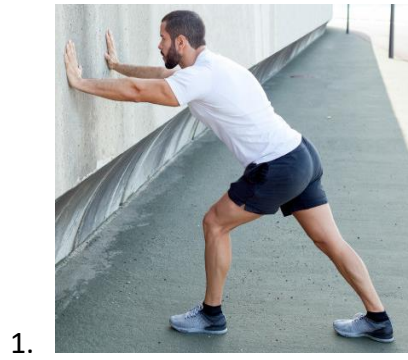


2. Sentado na cadeira, realizar manchetes para cima, uma curta e uma longa. Repetir 3000 vezes durante a semana.



3. Sentado na cadeira, executar um toque para cima e se levantar da cadeira dando toques. Ficar em pé, dar 3 toques para cima e depois voltar a sentar. Repetir 2000 vezes durante a semana.
4. Sentado na cadeira, executar manchete para cima e se levantar. Ficar em pé, fazer 3 manchetes para cima e depois voltar a sentar. Repetir 2000 vezes durante a semana.
5. Sentado na cadeira, repetir o ex. 1 mas ao ficar em pé, fazer 3 toques na parede. Repetir 1000 vezes durante a semana.
6. Sentado na cadeira, repetir o ex. 2 mas ao ficar em pé, dar 3 manchetes na parede. Repetir 1000 vezes durante a semana.

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