

## Voleibol – Treino 14 – 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, fazer toque para cima, um curto e o outro longo. Repetir 3500 vezes durante a semana.



Pixabay

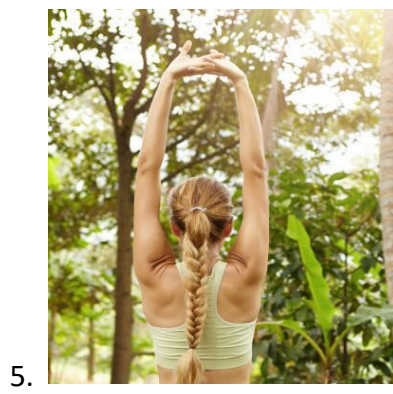
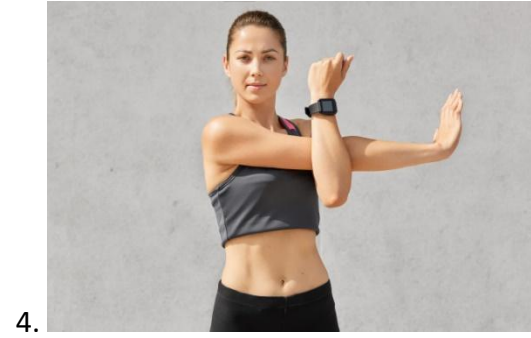
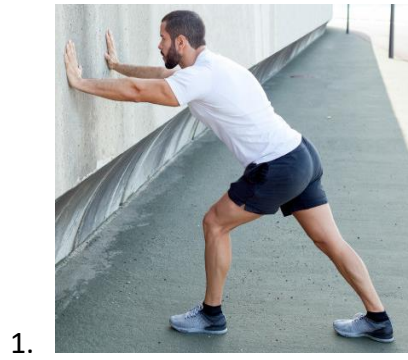
2. Sentado na cadeira, fazer manchete para cima, uma curta e uma longa. Repetir 3000 vezes durante a semana.



Pixabay

1. Em pé, executar o saque por baixo na parede e receber de toque ou manchete para cima. Repetir 2000 vezes.
2. Em pé, executar o saque por cima na parede e receber de toque ou manchete para cima. Repetir 2000 vezes.
3. Em pé, executar o saque por baixo na parede e receber de toque ou manchete para cima e fazer depois um ataque na parede. Repetir 2000 vezes.
4. Se tiver espaço e um parceiro que saiba jogar, realizar ataque e defesa.

## Parte Final: Alongamentos



## **Crédito das imagens Freepik.**

### **Parte Inicial:**

- 2) <a href="https://www.freepik.com/photos/house">House photo created by freepik - www.freepik.com</a>
- 3) <a href="https://www.freepik.com/photos/woman">Woman photo created by freepik - www.freepik.com</a>
- 4) <a href="https://www.freepik.com/photos/people">People photo created by user18526052 - www.freepik.com</a>  
<a href="https://www.freepik.com/photos/woman">Woman photo created by user18526052 - www.freepik.com</a>
- 5) <a href="https://www.freepik.com/photos/people">People photo created by prostooleh - www.freepik.com</a>
- 6) <a href="https://www.freepik.com/photos/woman">Woman photo created by Racool\_studio - www.freepik.com</a>
- 7) <a href="https://www.freepik.com/vectors/people">People vector created by dooder - www.freepik.com</a>
- 8) <a href="https://www.freepik.com/photos/people">People photo created by yanalya - www.freepik.com</a>

### **Parte final - Alongamentos:**

- 1) <a href="https://www.freepik.com/photos/city">City photo created by katemangostar - www.freepik.com</a>
- 2) <a href="https://www.freepik.com/photos/woman">Woman photo created by freepik - www.freepik.com</a>
- 3) <a href="https://www.freepik.com/photos/people">People photo created by jcomp - www.freepik.com</a>
- 4) <a href="https://www.freepik.com/photos/people">People photo created by user18526052 - www.freepik.com</a>
- 5) <a href="https://www.freepik.com/photos/woman">Woman photo created by wayhomestudio - www.freepik.com</a>
- 6) <a href="https://www.freepik.com/photos/background">Background photo created by freepik - www.freepik.com</a>
- 7) <a href="https://www.freepik.com/photos/woman">Woman photo created by nikitabuida - www.freepik.com</a>