

Voleibol – Treino 16 – 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 mais pesados, elástico com maior resistência, cadeira e bola de vôlei.

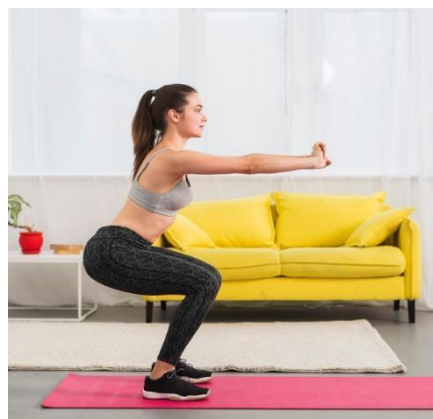
Parte Inicial:

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.



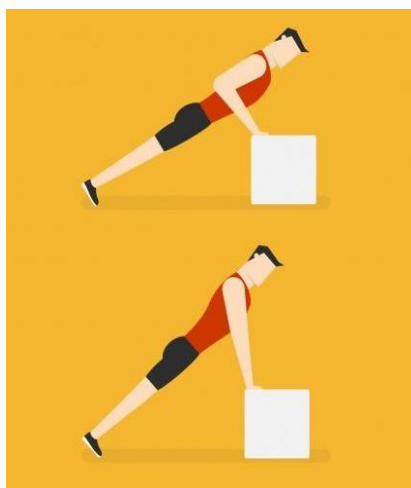
Freepik

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.



Parte Principal: Treino com bola

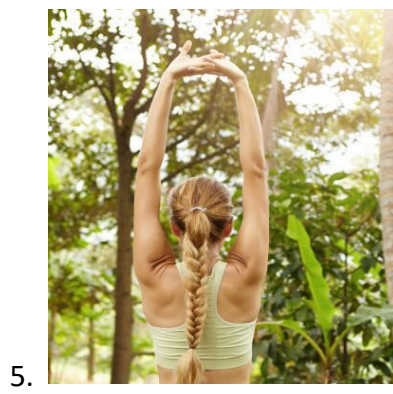
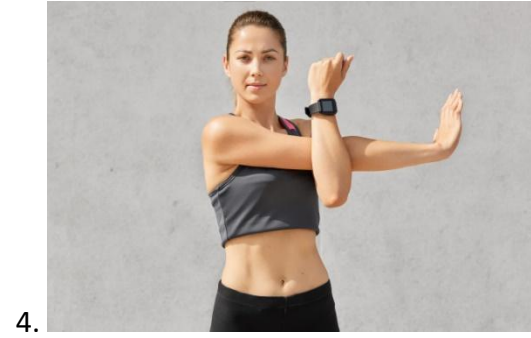
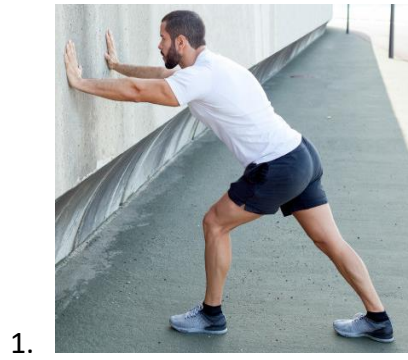
1. Em pé, fazer o toque na parede: um curto e o outro longo. Repetir 2000 vezes durante a semana.
2. Em pé, fazer a manchete na parede: uma manchete curta e a outra longa. Repetir 3000 vezes durante a semana.



Pixabay

3. Em pé, fazer toque e manchete, alternados, na parede: um toque curto e a manchete longa. Repetir 2000 vezes.
4. Fazer ataque na parede. Lançar a bola para cima e fazer o movimento do ataque completo na parede. Repetir 2500 vezes.
5. Fazer 3 toques para cima com deslocamento para frente. Atacar na parede e voltar fazendo manchete na parede com deslocamento lateral. Atacar na parede e recomeçar com os 3 toques.
Repetir 3000 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