

Voleibol – Treino 19 – Profa. Ana Cristina Mutarelli

Objetivo: Manutenção do condicionamento físico para um desempenho satisfatório na prática do voleibol.

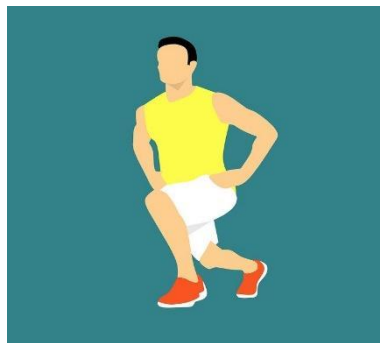
Conteúdo: Séries de exercícios de resistência muscular localizada e movimentos específicos do voleibol.

Estratégia: Podem ser praticados de forma individual ou em duplas, na parede.

Material necessário: halteres, bola de vôlei.

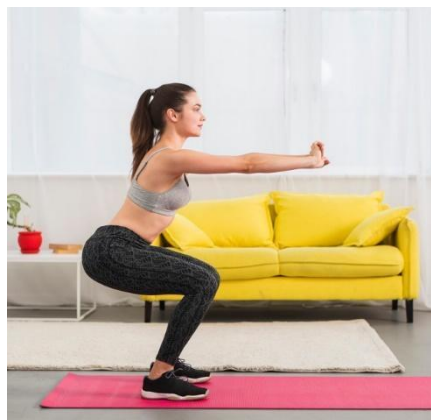
Parte Inicial:

1. Afundo – Realizar 4 séries de 10 a 12 repetições com cada perna.



Pixabay

2. Agachamento - Realizar 4 séries de 10 a 12 repetições.



Freepik

3. Bíceps - Realizar 4 séries de 10 a 12 repetições.



Freepik

4. Elevação Frontal - Realizar 4 séries de 10 a 12 repetições.



Freepik

5. Elevação Lateral - Realizar 4 séries de 10 a 12 repetições.



Freepik

6. Posterior - Realizar 4 séries de 10 a 12 repetições.



Freepik

7. Tríceps - Realizar 4 séries de 10 a 12 repetições.



Freepik

8. Crucifixo - Realizar 4 séries de 10 a 12 repetições.

9. Prancha - Manter a posição por 40 segundos. Repetir 4 vezes.



Freepik

10. Abdominal superior e inferior - Realizar 4 séries de 20 repetições.



Freepik

Parte Principal: Treino com bola

1. Em pé, realizar o toque para cima com deslocamento lateral, durante 5 minutos.



Pixabay

2. Em pé, realizar a manchete para cima com deslocamento lateral, durante 5 minutos.



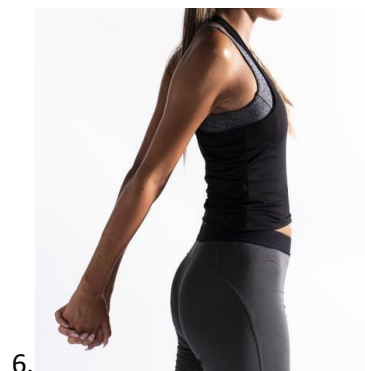
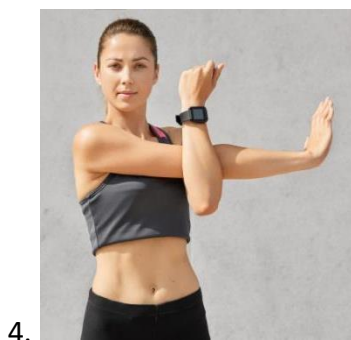
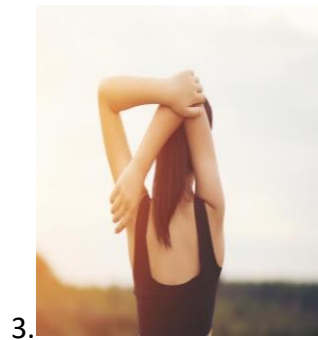
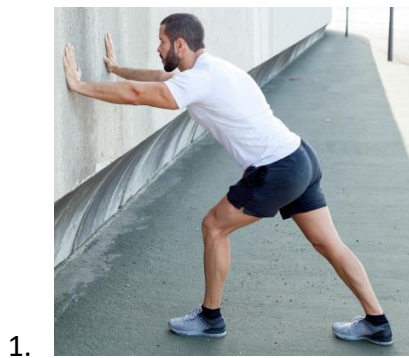
Pixabay

Peça para alguém atacar a bola para você nos exercícios abaixo:

3. Deslocamento para a direita e para a esquerda. À esquerda devolver a bola de manchete e à direita devolver de toque. Repetir 3.000 vezes durante a semana.

4. Deslocamento para a direita e para a esquerda. À esquerda devolver a bola de toque e à direita devolver de manchete. Repetir 3.000 vezes durante a semana.
5. Deslocamento para frente e para trás. À frente devolver a bola de manchete e atrás devolver de toque. Repetir 3.000 vezes durante a semana.
6. Deslocamento para frente e para trás. À frente devolver a bola de toque e atrás devolver de manchete. Repetir 3.000 vezes durante a semana.

Parte Final: Alongamentos



Crédito das imagens Freepik

Parte Inicial:

- 2) House photo created by freepik - www.freepik.com
- 3) Music photo created by drobotdean - www.freepik.com
- 4) People photo created by Racool_studio - www.freepik.com
- 5) People photo created by prostooleh - www.freepik.com
- 6) People vector created by brgfx - www.freepik.com
- 7) People photo created by drobotdean - www.freepik.com
- 8) People photo created by Racool_studio - 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