

## Voleibol – Treino 2 – 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, colchonete e bola de volei.

### Parte Inicial:

- Aquecimento: Corrida no lugar, corrida lateral e circundação dos ombros para frente e para trás.

- Executar os seguintes exercícios em 2 séries de 10 a 12 repetições.

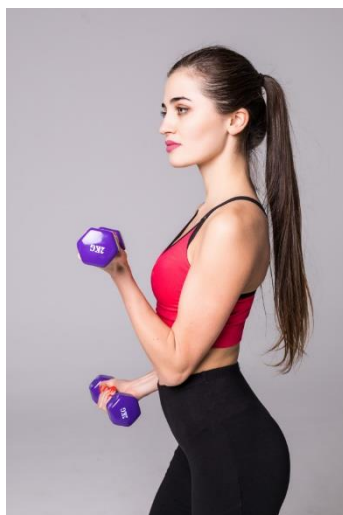
#### 1. Afundo



## 2. Agachamento



## 3. Bíceps



## 4. Elevação Frontal



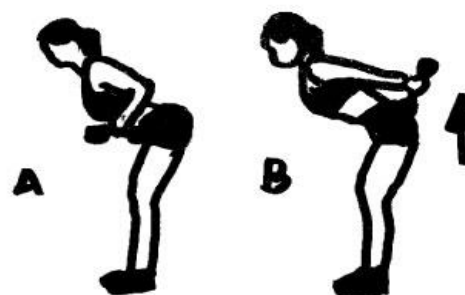
## 5. Elevação Lateral



## 6. Posterior



## 7. Tríceps



## 8. Crucifixo

## 9. Prancha



## 10. Abdominal superior e inferior



**Parte Principal:** Treino com bola de volei.

1. Em pé, realizar o toque para cima com deslocamento lateral. Repetir 3.000 vezes durante a semana.

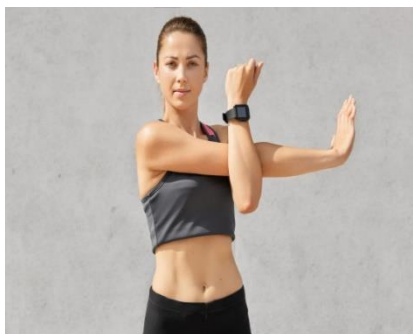


2. Em pé, realizar a manchete para cima com deslocamento lateral. Repetir 3.000 vezes durante a semana.



3. Em pé, realizar o toque bem perto da parede com deslocamento lateral. Repetir 3.000 vezes durante a semana.
4. Em pé, realizar a manchete bem perto da parede com deslocamento lateral. Repetir 3.000 vezes durante a semana.
5. Em pé, realizar o toque e a manchete, alternadamente e na parede. Repetir 3.000 vezes durante a semana.

### Parte Final: Alongamentos



Imagens: Pixabay, Freepik e Google Imagens.