

Voleibol – Treino 20 – 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 - Realizar 3 séries de 20 repetições.



Freepik

5. Elevação Lateral - Realizar 3 séries de 20 repetições.



Freepik

6. Costas (superior) estender o elástico à 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

1. Em pé, realizar o toque para cima: um curto e um longo. Repetir 3500 vezes durante a semana.



Pixabay

2. Em pé, realizar a manchete para cima: uma curta e uma longa. Repetir 3500 vezes durante a semana.



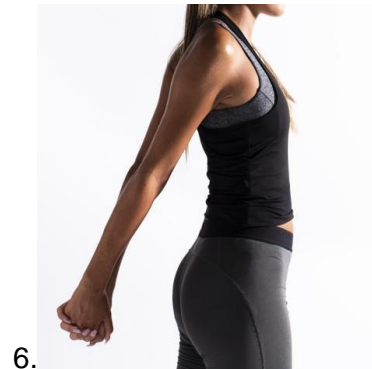
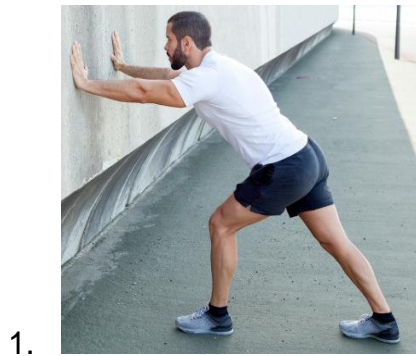
Pixabay

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

3. Deslocamento para a direita e para a esquerda. Pela esquerda, fazer uma manchete para cima e devolver de toque e pela direita, devolver a bola de toque. Repetir 2.000 vezes durante a semana.
4. Deslocamento para a direita e para a esquerda. Pela esquerda, fazer um toque para cima e devolver de manchete, e pela direita, devolver a bola de manchete. Repetir 2.000 vezes durante a semana.
5. Deslocamento para frente e para trás. Na frente, fazer uma manchete para cima e devolver de toque e atrás, devolver a bola de toque. Repetir 2.000 vezes durante a semana.

6. Deslocamento para frente e para trás. Na frente, fazer um toque para cima e devolver de manchete, e atrás devolver a bola de manchete. Repetir 2.000 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