

## Voleibol – Treino 3 – 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 e na parede.

**Material necessário:** halteres, colchonete e bola de volei.

### Parte Inicial:

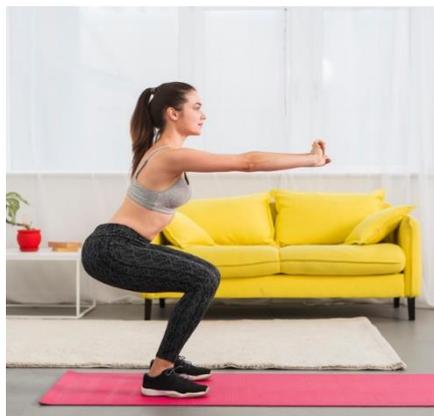
- Aquecimento: Corrida para frente, para trás, de um lado para o outro, extensão e flexão de ombros (movimentos alternados dos braços para cima e para baixo) e circundação dos ombros para frente e para trás com braços estendidos.

- Executar os seguintes exercícios em 3 séries de 10 a 12 repetições.

#### 1. Afundo



## 2. Agachamento



## 3. Bíceps



## 4. Elevação Frontal



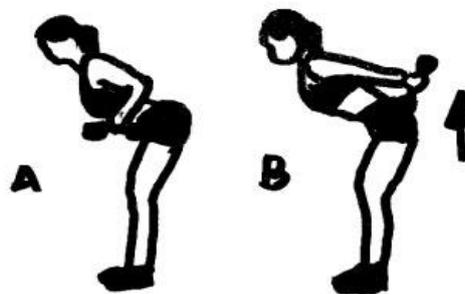
## 5. Elevação Lateral



## 6. Posterior de tronco



## 7. Tríceps



## 8. Crucifixo

## 9. Prancha



## 10. Abdominal superior e inferior



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

1. Em pé, realizar toques e manchetes perto da parede, alternadamente. Repetir 2.000 vezes durante a semana.



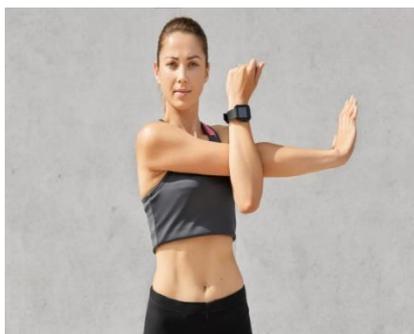
2. Em pé, realizar manchetes longe da parede. Repetir 2.000 vezes durante a semana.



3. Em pé, realizar a manchete para cima, toque para cima e ataque na parede e recomeçar com a manchete. Repetir 2.000 vezes durante a semana.

4. Em pé, realizar 3 toques para cima em deslocamento e atacar na parede. Em seguida, receber a bola com 3 manchetes para cima em deslocamento e atacar na parede. Recomeçar com os toques. Repetir 2.000 vezes durante a semana.

### Parte Final: Alongamentos



Imagens: Pixabay, Freepik e Google Imagens.