

Voleibol – Treino 4 – 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. Realizar movimentos alternados dos braços para cima e para baixo contrário ao joelho elevado. Circundução dos ombros para frente e para trás com braços estendidos.

- Exercícios:

1. Flexão de braços - Executar 3 séries 8 repetições.



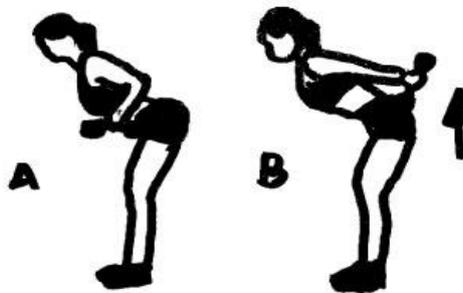
Freepik

2. Agachamento - Executar 3 séries de 12 repetições.



Freepik

3. Tríceps - Executar 3 séries de 12 repetições.



Google Imagens

4. Afundo - Executar 3 séries 12 repetições.



Pixabay

5. Rosca alternada - Executar 3 séries de 12 repetições.



Freepik

6. Abdominal - Executar 3 séries de 20 repetições.



Freepik

Parte Principal: Treino com bola de volei.

1. Em pé, realizar toques para cima em deslocamento para frente e para trás. Repetir 2.000 vezes durante a semana.



Pixabay

2. Em pé, realizar manchetes para cima em deslocamento para frente e para trás. Repetir 2.000 vezes durante a semana.



Pixabay

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

3. Realizar deslocamentos para direita e esquerda. Quando parar no lado esquerdo, devolver a bola com manchete. Quando parar no lado direito, devolver a bola com toque. Repetir 1.000 vezes durante a semana.
4. Realizar deslocamentos para frente e para trás. Quando parar à frente, devolver a bola com toque. Quando parar atrás, devolver a bola com manchete longa. Repetir 1.000 vezes durante a semana.
5. Realizar o ataque para o chão e na parede (paredão). Repetir 1.500 vezes durante a semana.

Parte Final: Alongamentos





Imagens: Pixabay e Freepik.