

Voleibol – Treino 5 – 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.

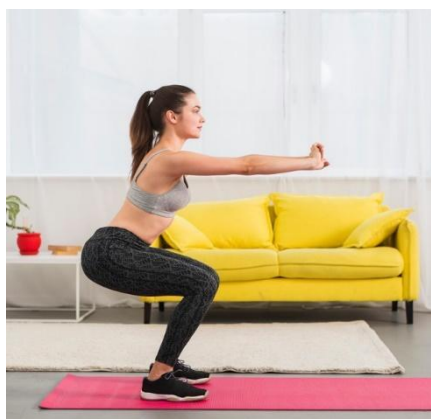
Material necessário: halteres, colchonete, bola de volei e bola de tênis.

Exercícios:

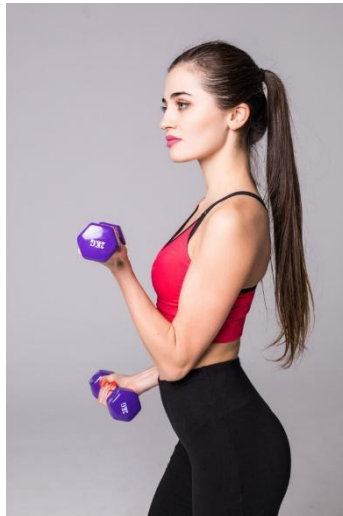
1. Afundo - Realizar 3 séries de 10 a 12 repetições.



2. Agachamento - Realizar 3 séries de 10 a 12 repetições.



3. Bíceps - Realizar 3 séries de 10 a 12 repetições com cada braço.



4. Elevação Frontal - Realizar 3 séries de 10 a 12 repetições.



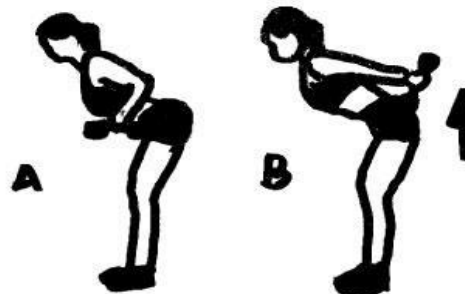
5. Elevação Lateral - Realizar 3 séries de 10 a 12 repetições.



6. Posterior - Realizar 3 séries de 10 a 12 repetições.



7. Tríceps - Realizar 3 séries de 10 a 12 repetições.



8. Crucifixo - Realizar 3 séries de 10 a 12 repetições.

9. Prancha – Manter a posição por 30 segundos. Repetir 3 vezes.



10. Abdominal superior e inferior - Realizar 3 séries de 20 repetições.



Parte Principal: Treino com bola

1. Em pé, realizar o toque para a parede e o segundo toque para cima. Repetir 1500 vezes durante a semana.



2. Em pé, realizar a manchete para a parede e a outra manchete para cima. Repetir 1500 vezes durante a semana.

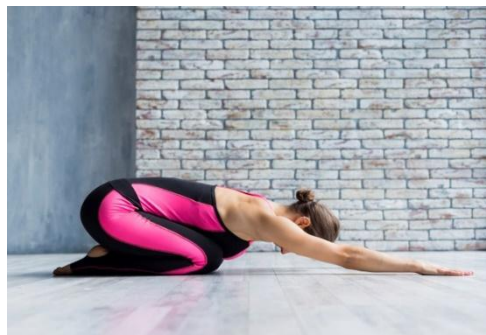
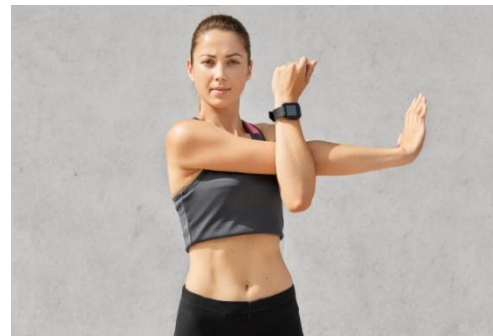


3. Em pé, realizar o toque para a parede e depois manchete para cima. Repetir 1.500 vezes durante a semana.
4. Em pé, realizar a manchete para a parede e depois toque para cima. Repetir 1.500 vezes durante a semana.
5. Com duas bolinhas de tênis, uma em cada mão. Fazer a passada da cortada com o movimento dos braços. Jogar as bolinhas para a parede no momento da

impulsão. Para quem é destro, arremessar a bolinha da mão esquerda primeiro e depois a da mão direita. Quem for canhoto, realizar o contrário. Repetir 500 vezes durante a semana.

6. Com a bola de volei, jogar a bola para cima. Fazer a passada da cortada e atacar na parede. Repetir 500 vezes durante a semana.

Parte Final: Alongamentos



Imagens: Pixabay, Freepik e Google Imagens