

## Voleibol – Aula 6 – 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.

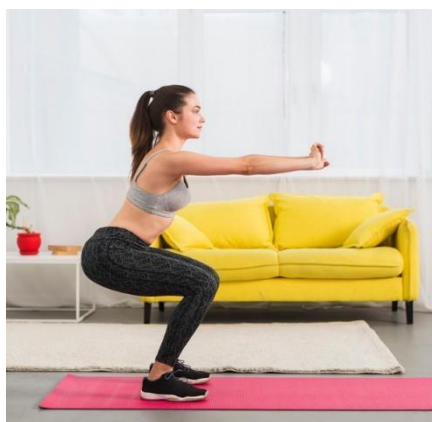
**Material necessário:** halteres, bola de vôlei.

### Parte Inicial:

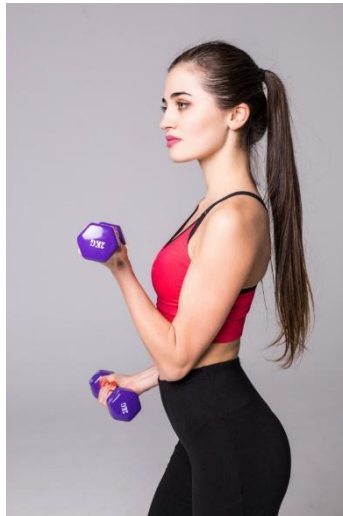
1. Afundo – Realizar 3 séries de 15 repetições com cada perna.



2. Agachamento - Realizar 3 séries de 15 repetições.



3. Bíceps - Realizar 3 séries de 16 repetições.



4. Elevação Frontal - Realizar 3 séries de 15 repetições.



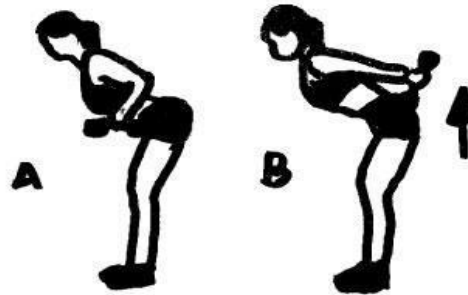
5. Elevação Lateral - Realizar 3 séries de 15 repetições.



6. Posterior - Realizar 3 séries de 15 repetições.



7. Tríceps - Realizar 3 séries de 15 repetições.



8. Crucifixo - Realizar 3 séries de 15 repetições.

9. Prancha - Manter a posição por 40 segundos. Repetir 3 vezes.



10. Abdominal superior e inferior - Realizar 3 séries de 25 repetições.



**Parte Principal:** Treino com bola

1. Em pé, realizar o toque para cima com deslocamento lateral, de frente e de costas. Repetir 2500 vezes durante a semana.



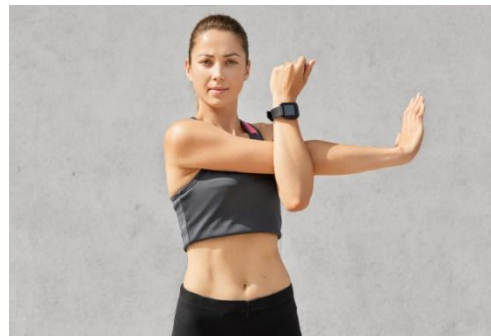
2. Em pé, realizar a manchete para cima com deslocamento lateral, de frente e de costas. Repetir 2500 vezes durante a semana.



3. Saque por baixo na parede e receber de manchete ou toque para cima. Repetir 1.500 vezes durante a semana.
4. Saque por cima na parede e receber de toque ou manchete para cima. Repetir 1.500 vezes durante a semana.

5. Realizar o toque e a manchete alternadamente. Repetir 20 vezes em cada posição. Começar em pé, passar para a posição ajoelhada, depois sentada e terminar na posição deitada.
6. Repetir o exercício anterior na ordem contrária das posições do corpo.

### Parte Final: Alongamentos



Imagens: Pixabay, Freepik e Google Imagens