

Canoagem – Treino 8 – 21/09

Profs. Marcos Ito e Christian Klausener

Objetivo: Fortalecer as musculaturas das regiões abdominal e lombar.

Conteúdo: Exercícios concêntricos e isométricos para região do abdômen e lombar.

Material: Um relógio ou cronômetro, colchonete e bola.

Parte inicial

- Aquecer 2x20 abdominais “normais” e elevação de quadril.



- Aguardar 2 minutos e se hidratar.

Parte principal



1. Cruzar as pernas lateralmente no ar.
– 3x20



2. Elevação dos ombros e cabeça.
– 3x20



3. Pernas para cima e para baixo, verticalmente no ar.
– 3x20



4. Elevação das pernas.
– 3x20



5. Prancha.
– 3x40 segundos

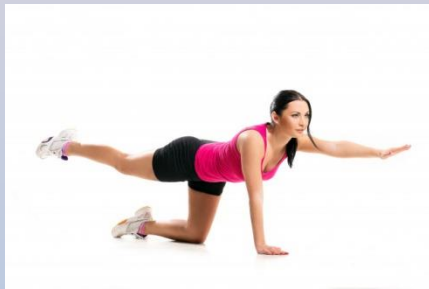


6. Elevação cruzada de braços e pernas.
– 3x20 cada lado



7. Prancha lateral.

- 3x40 segundos para cada lado



8. Elevação cruzada de pernas e braços em 4 apoios.

- 3x20 para cada lado



9. Giro de tronco com as pernas elevadas e com auxílio de uma bola ou outro objeto.

- 3x20 para cada lado



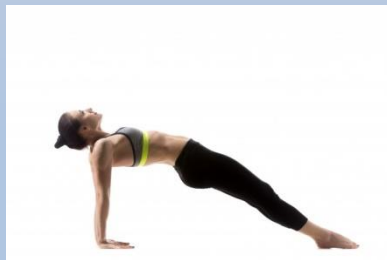
10. Elevação do quadril em isometria.

- 3x40 segundos



11. Abdominal cruzado com as pernas elevadas.

- 3x20 para cada lado



12. Prancha inversa.

- 3x40 segundos

Parte final

- Deitar em um colchonete e abraçar as pernas por 1 minuto.
- Estender os braços acima da cabeça e as pernas.
- Relaxar por 1 minuto, deitado.

Imagens: Freepik