

Voleibol – Treino 8 – 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, elástico, cadeira e bola de vôlei.

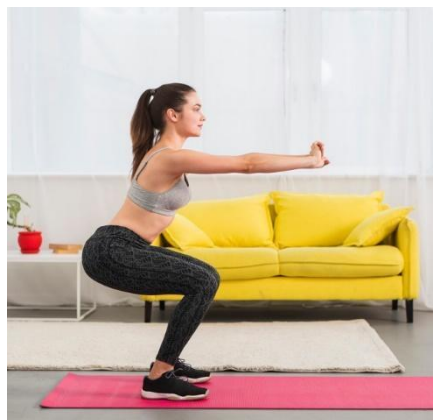
Parte Inicial:

1. Afundo – Realizar 4 séries de 10 a 12 repetições com cada perna.



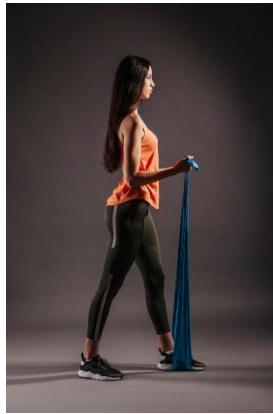
Pixabay

2. Agachamento - Realizar 4 séries de 10 a 12 repetições.



Freepik

3. Bíceps - Realizar 4 séries de 10 a 12 repetições.



Freepik

4. Remada alta com agachamento - Realizar 4 séries de 10 a 12 repetições.



Freepik

5. Elevação Lateral - Realizar 4 séries de 10 a 12 repetições.



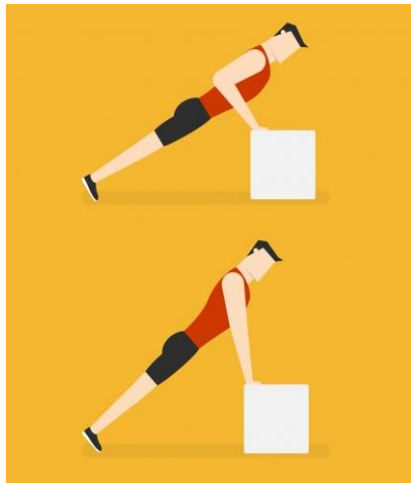
Freepik

6. Costas (superior) estender o elástico a frente - Realizar 4 séries de 10 a 12 repetições.



Freepik

7. Flexão de braços com cotovelos próximos do tronco – Realizar 4 séries de 10 a 12 repetições.



Freepik

8. Abdominal cruzado - Realizar 4 séries de 20 repetições.



Freepik

Parte Principal: Treino com bola

1. Em pé, realizar o toque para cima com deslocamento lateral. Durante 3 minutos.



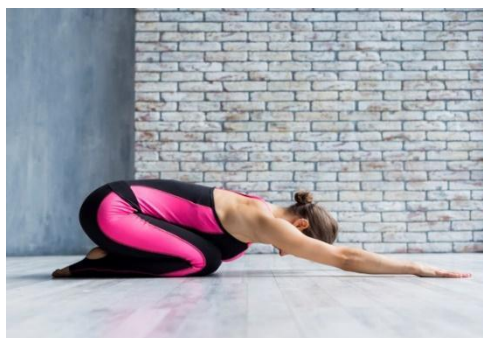
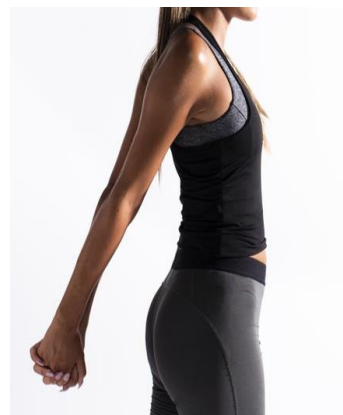
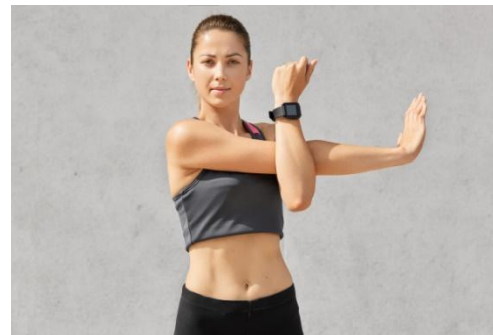
2. Em pé, realizar a manchete para cima com deslocamento lateral. Durante 3 minutos.



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

3. Deslocamento para a direita e para a esquerda. Pela esquerda, devolver a bola de manchete e pela direita, devolver a bola de toque. Repetir 2.000 vezes durante a semana.
4. Deslocamento para a direita e para a esquerda. Pela esquerda, devolver a bola de toque e pela direita, devolver a bola de manchete. Repetir 2.000 vezes durante a semana.
5. Deslocamento para frente e para trás. Na frente, devolver a bola de manchete e atrás, devolver a bola de toque. Repetir 2.000 vezes durante a semana.
6. Deslocamento para frente e para trás. Na frente, devolver a bola de toque e atrás, devolver a bola de manchete. Repetir 2.000 vezes durante a semana.

Parte Final: Alongamentos



Imagens: Pixabay e Freepik