

Canoagem – 03 de agosto de 2020

Profs. Marcos Ito e Christian Klausener

Objetivo: Auxiliar no desenvolvimento coordenativo e muscular na modalidade de canoagem

Conteúdo: Exercícios de força e resistência muscular localizada de braços, costas, abdome e pernas. Exercícios específicos da canoagem.

Estratégia: Exercícios realizados individualmente com a utilização do peso corporal

Material: Cabo de vassoura e colchonete

Exercícios de força e resistência muscular localizada

A atividade é intensa para os iniciantes. Sugiro começar com duas séries e depois aumentar gradativamente.

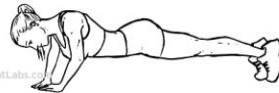
Nos exercícios de técnica de remada, sugiro fazer de frente para o espelho.

1. Flexão de braço:

3x10 a 20 repetições.

Se estiver despreparado,

sugiro iniciar com os joelhos apoiados no colchão.



2. Giro de quadril:

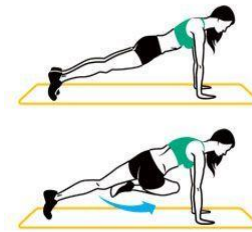
3x20 a 30 repetições para cada lado.



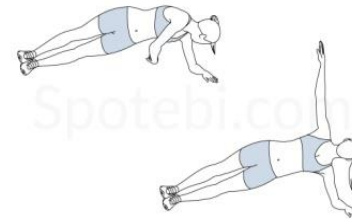
3. Prancha com elevação de perna e braço contrários:
3x10 a 20 repetições para cada lado



4. Prancha lateral com giro da cintura escapular:
3x10 a 20 repetições para cada lado



5. Rotação de quadril na prancha:
3x10 a 20 repetições para cada lado

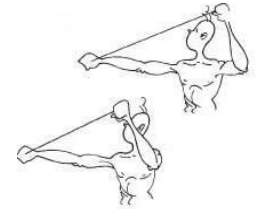


6. Abdominal com rotação de troco:
3x15 a 20 repetições para cada lado

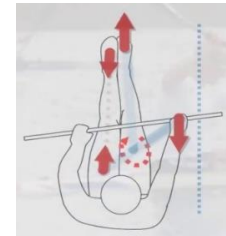


Exercícios específicos da canoagem.

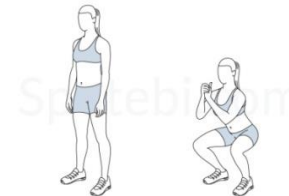
7. Técnica de remada, posição de ataque:
3x30 para cada lado, pode-se usar um cabo de vassoura



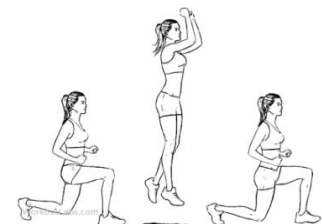
8. Técnica de remada, trabalho de pernas:
3x30 para cada lado, pode-se usar um cabo de vassoura



9. Agachamento - 3x10 a 15 repetições

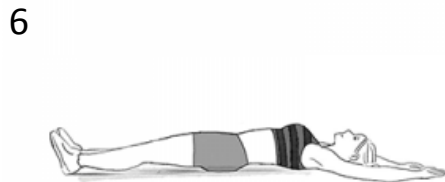
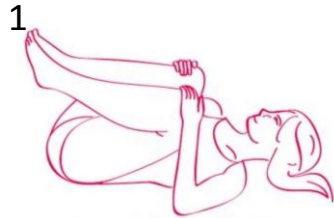


10. "Polisapato" - 3x10 a 15 repetições para cada lado



Alongamentos

Os exercícios serão em sequência e com permanência de 25 segundos em cada posição.



continua

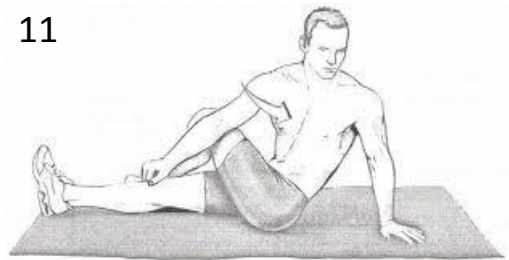
9



10



11



12



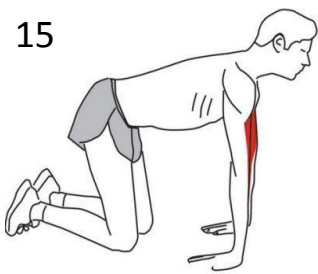
13



14



15



16



17



18



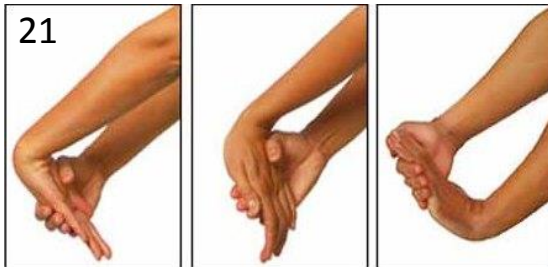
19



20



21



22

