

#AgitaUFUemcasa

TREINO II



ORIENTAÇÕES

- Os exercícios de mobilidade articular serão realizados sempre antes ao treino principal;
- A cadência é medida através do movimento de descida (excêntrica) e subida (concêntrica) durante à realização do movimento completo.
- O termo RPE significa o esforço que deve ser produzido naquele exercício. É uma tabela onde medimos que o exercício na proximidade de 1 é leve e na proximidade de 10 é intenso.
- Preocupar com a execução do movimento
- e não com sua nomenclatura.



Exercícios dinâmicos de mobilidade articular

Séries: 1 a 3

Repetições: 10 a 15

Intervalo entre as séries: 30"

Intervalo entre os exercícios: -

Cadência: Não se aplica

RPE (Esforço): 4-6



EXERCÍCIOS DE MOBILIDADE



CAMELS



Camels inicial

Camels final



Groiners
(executar os
dois lados)



EXERCÍCIOS DE MOBILIDADE



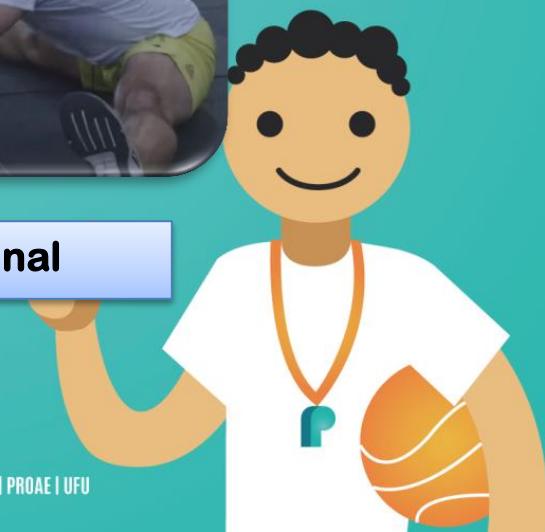
**Crucifixo
(executar o
movimento
dos dois
lados)**



Roll over inicial



Roll over final



Treino II - Fortalecimento

Séries: 3

Repetições: 10-12 ou 30"

Intervalo entre as séries: 30"

Intervalo entre os exercícios: 1'

Cadência: 2" movimento de descida – 2"
movimento de subida

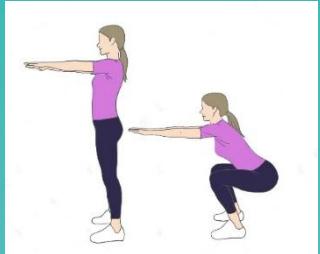
RPE: 7-8

Orientação

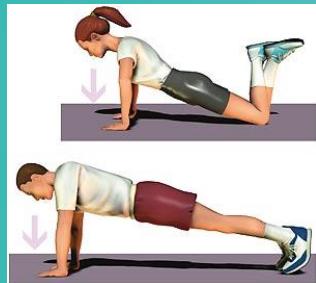
Cada bloco será executado
em 3 séries com as
repetições descritas e o
intervalo entre as séries
programados.



Bloco de Exercícios



BLOCO I



BLOCO II



BLOCO III

DIESU

DIVISÃO DE ESPORTE DE LAZER | PROAE | UFU

