

#AgitaUFUemcasa

TREINO V



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: 2

Repetições: 15

Intervalo entre as séries: 30"

Intervalo entre os exercícios: -

Cadência: Não se aplica

RPE (Esforço): 4-6



EXERCÍCIOS DE MOBILIDADE



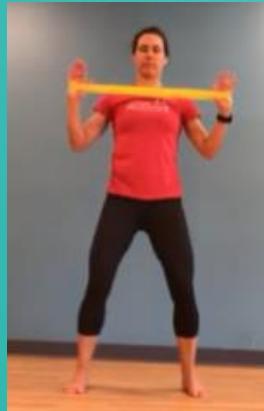
Mobilização
do tornozelo



Mobilidade
quadril
isometria



Mobilidade
torácica –
pode ser feito
sem o haltere



Mobilidade de
Ombro
*pode ser feito com
camiseta



Treino V - Fortalecimento

Séries: 3

Repetições: 10-12 ou 30"

Intervalo entre as séries: 30"

Intervalo entre os blocos: 1'

Cadência: 4" movimento de descida
– 4" movimento de subida

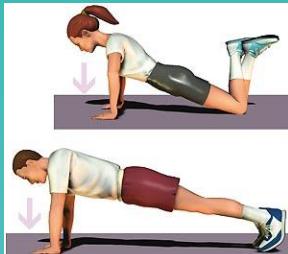
RPE: 7-8

Orientação

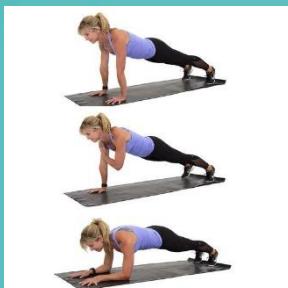
Realizar cada bloco de acordo com a orientação ao lado, ou seja, séries, repetições etc.



Exercícios Fortalecimento



BLOCO I



BLOCO II



BLOCO III

