

# #AgitaUFUemcasa

## TREINO VII



# 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  
coluna vertebral



Mobilidade geral  
(executar os dois  
lados)



Mobilidade membro  
inferior (exercício  
dinâmico – alternar  
os membros)

Mobilidade  
Lombar



# Treino VII - Cardio

**Blocos: 2**

**Séries: 5**

**Repetições: 30"**

**Intervalo entre as séries: -**

**Intervalo entre os blocos: 1'**

**Cadência: Não se aplica**

**RPE: 7-8**



## Orientação

**Bloco 1 – Realizar 5 x de 30" em cada exercício descansando 1' ao final. Depois realizar mais uma vez da mesma forma, ou seja, 2 blocos de 5x30".**

**Bloco 2 mesma orientação acima**



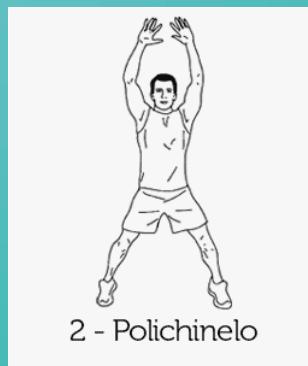
# Bloco de Exercícios



B  
I  
O  
C  
O  
1



B  
I  
O  
C  
O  
2



2 - Polichinelo

