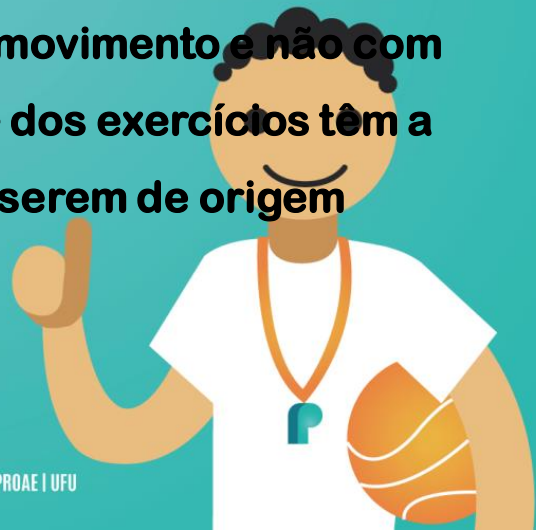


# ORIENTAÇÕES

- ❖ 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. A maior parte dos exercícios têm a nomenclatura em inglês por serem de origem americana.



# 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

RPE Rate of Perceived Exertion	
10	<b>Max Effort Activity</b> Feels almost impossible to keep going, out of breath, unable to talk
9	<b>Very Hard Activity</b> Very difficult to maintain intensity, can barely breathe and speak a word
7-8	<b>Vigorous Activity</b> Almost feels uncomfortable, can barely speak a sentence
4-6	<b>Moderate Activity</b> Feels like you can exercise for hours, breathing heavily, but can keep a short conversation
2-3	<b>Light Activity</b> Feels like you can exercise for hours, easy to breathe and carry on a conversation
1	<b>Very Light Activity</b> Anything other than sleeping; watching tv, driving, etc.

Máximo

Muito Difícil

Difícil

Moderado

Leve

Muito Leve



# EXERCÍCIOS DE MOBILIDADE



**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 III – Fortalecimento + Cardio

**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.**

RPE Rate of Perceived Exertion	
<b>10</b>	<b>Max Effort Activity</b> Feels almost impossible to keep going, out of breath, unable to talk
<b>9</b>	<b>Very Hard Activity</b> Very difficult to maintain intensity, can barely breathe and speak a word
<b>7-8</b>	<b>Vigorous Activity</b> Almost feels uncomfortable, can barely speak a sentence
<b>4-6</b>	<b>Moderate Activity</b> Feels like you can exercise for hours, breathing heavily, but can keep a short conversation
<b>2-3</b>	<b>Light Activity</b> Feels like you can exercise for hours, easy to breathe and carry on a conversation
<b>1</b>	<b>Very Light Activity</b> Anything other than sleeping; watching tv, driving, etc.

Máximo

Muito Difícil

Difícil

Moderado

Leve

Muito Leve



# Bloco de Exercícios



## BLOCO I



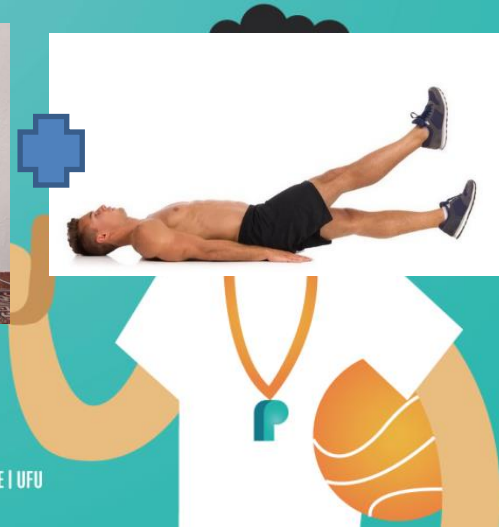
## BLOCO II



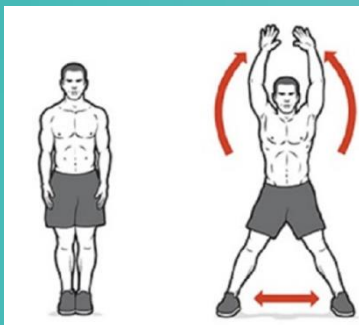
## BLOCO III

**DIESU**

DIVISÃO DE ESPORTE DE LAZER | PROAE | UFU



# Exercícios de Cardio



**Séries: 5**

**Repetições: 1' em cada exercício**

**Intervalo entre as séries: 1'**

**RPE: 7-8**

**Alternating Lunge Jump**

