

#AgitaUFUemcasa

TREINO VI



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

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

Máximo

Muito Difícil

Difícil

Moderado

Leve

Muito Leve



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 VI – Fortalecimento + Cardio

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.

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

Máximo

Muito Difícil

Difícil

Moderado

Leve

Muito Leve



Exercícios Fortalecimento



BLOCO I



BLOCO II



BLOCO III



Exercícios Cardio



Orientações

Séries: 5
Repetições: 30"
Intervalo entre as séries: 30"
Intervalo entre os exercícios: 30"
Cadência: -
RPE: 7-8

