

#AgitaUFUemcasa

# TREINO XI



# 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	<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



**Mobilidade  
tronco e  
pescoço**



**Mobilidade quadril  
(realizar o dois  
lados)**



**Mobilidade membro  
inferior (Cócoras)**

**Mobilidade  
geral**



# Treino XI - Fortalecimento

**Blocos: 3**

**Séries: 4**

**Repetições: 15 ou 40"**

**Intervalo entre as séries: 30"**

**Intervalo entre os blocos: 30"**

**Cadência: 4" movimento de descida**

**- 2" 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	
<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

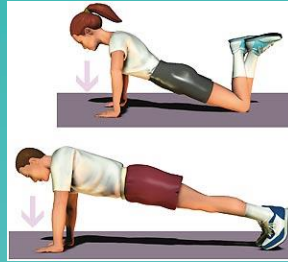
Moderado

Leve

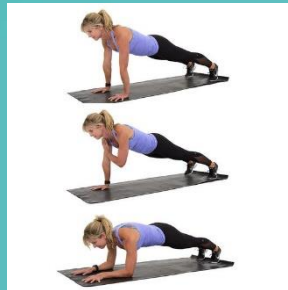
Muito Leve



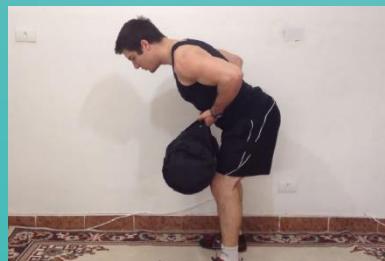
# Exercícios Fortalecimento



## BLOCO I



## BLOCO II



## BLOCO III

