

#AgitaUFUemcasa

TREINO XII



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



**Mobilidade
tronco e
pescoço**



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



**Mobilidade membro
inferior (Cócoras)**

**Mobilidade
geral**



Treino XII - Cardio

Blocos: 2

Séries: 5

Repetições: 1'

Intervalo entre as séries: -

Intervalo entre os blocos: 1'

Cadência: Não se aplica

RPE: 7-8

Orientação

Bloco 1 – Realizar 5 x de 1' em cada exercício descansando 1' ao final. Depois realizar mais uma vez da mesma forma, até totalizar as 5 vezes.

Bloco 2 mesma orientação acima

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



Bloco de Exercícios



B
I
O
C
O
1

B
I
O
C
O
2

