

#AgitaUFUemcasa

TREINO XIII



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.



SEMANA REGENERATIVA

O treino regenerativo consiste em exercícios de baixa intensidade e tem a função de recuperação muscular, tanto das fibras musculares quanto do sistema cardiovascular, pois ocorre o aumento da circulação sanguínea, eliminação de resíduos de treinos anteriores com significativas mudanças cardiovasculares, além de mudanças psíquicas e maior disposição para continuidade dos treinamentos.



Exercícios dinâmicos de mobilidade articular

Séries: 1

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 XIII – Treino Concorrente

Séries: 2

Repetições: 1'

Intervalo entre as séries: 30"

Intervalo entre os blocos: 1'

Cadência: 4" movimento de descida

– 2" movimento de subida

RPE: 7-8

Orientação

Cada bloco realizar 3 séries com um minuto em cada exercício, sendo o último exercício de cardio. Após executar o bloco I descansar 1' e realizar os outros dois blocos como o recomendado.

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 I



SOBE E DESCE
NO BANCO



ELEVAÇÃO DE
QUADRIL



AGACHAMENTO
COM SALTOS

BLOCO II



STIFF UNILATERAL



AVIÃO ISÓMETRICO
(ALTERNAR BRAÇOS
E PERNAS)

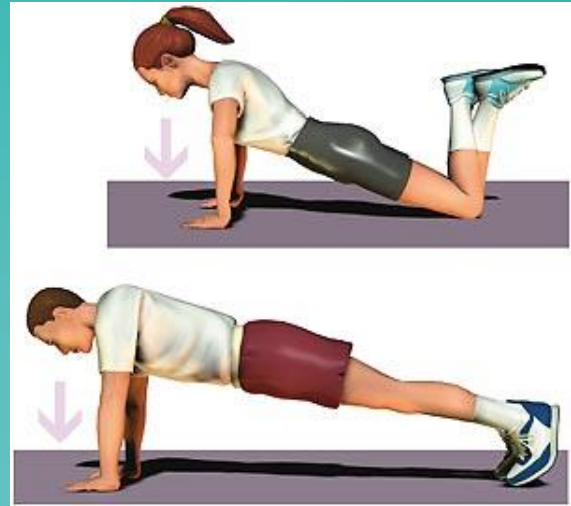
SKIPIING



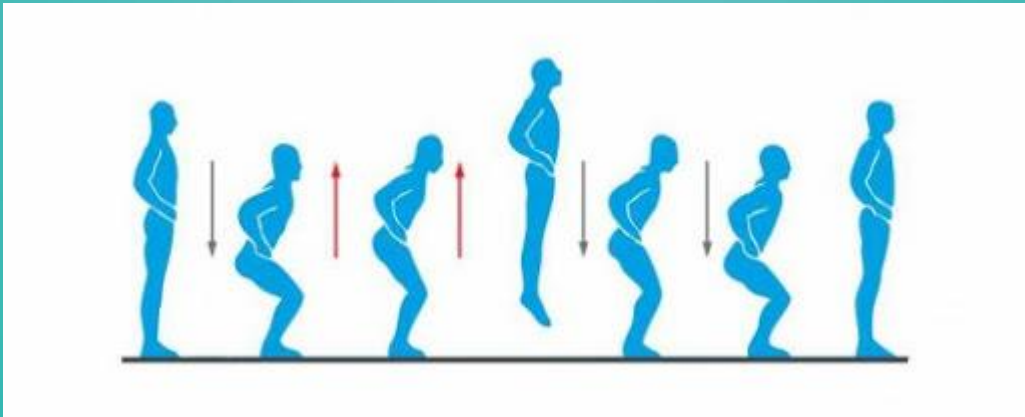
BLOCO III



AGACHAMENTO UNILATERAL



FLEXÃO DE BRAÇO



SALTO CONTRAMOVIMENTO

