

#AgitaUFUemcasa

TREINO XVI



ORIENTAÇÕES

Baixe o aplicativo TABATA e crie a quantidade de ciclos ou vezes que serão sugeridos no exercício com a duração de 20” de execução do exercício para 10” de descanso. Geralmente o aplicativo já vem com essa fórmula e você teria que alterar apenas a quantidade de vezes que irá executar.



Tabata Timer cronômetro tabata

Simple Vision Saúde e fitness

★★★★★ 74.050



Contém anúncios

Este app é compatível com seu dispositivo.

Adicionar à lista de desejos

Instalar



- Os exercícios de mobilidade articular serão realizados sempre ao início do treinamento.
- A cadência ou tempo de tensão 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

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 XVI - Cardio

Estação: 5

Séries: 5

Repetições: 20"

Intervalo entre as séries: 10"

Intervalo entre os blocos: 30"

Cadência: Não se aplica

RPE: 7-8

Orientação

Cada estação apresentará um exercício onde serão realizados 5 vezes de 20" com 10" de descanso. Após completar a 1 estação descansar 30" e partir para a próxima até finalizar as 5 estações.

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



Estação 1



Estação 4



Estação 2



Estação 5



Estação 3

