

#AgitaUFUemcasa

**TREINO XVIII**



**DIESU**  
DIVISÃO DE ESPORTE DE LAZER | PROAE | UFU

- 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.



# 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



# 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	<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 XVIII – Fortalecimento + cardio

**Exercícios: 8**

**Séries: 5**

**Repetições: 1'**

**Intervalo entre as séries: 30"**

**Cadência: 2" movimento de descida**

**– 2" movimento de subida**

**RPE: 6-7**

**Orientação Fortalecimento**  
**No aplicativo irá aparecer**  
**os seguintes componentes:**

**Preparação – 5'**  
**(mobilidade)**

**Exercício – 1 minuto**

**Descanso – 30 segundos**

**5 vezes**

**1 tabata**

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

**Orientação cardio**  
**Realizar o exercício de 20"**  
**com recuperação de 10"**  
**em cada exercício**  
**proposto**

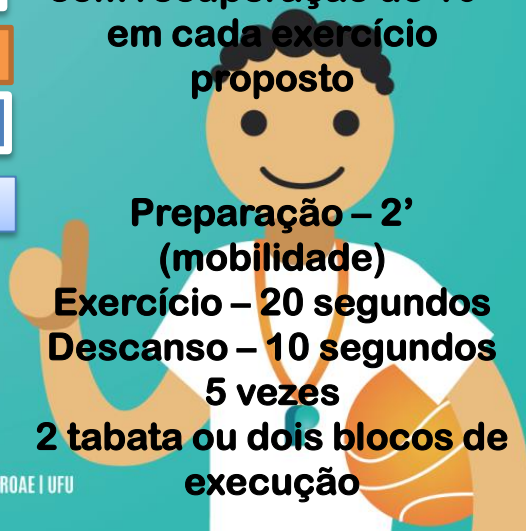
**Preparação – 2'**  
**(mobilidade)**

**Exercício – 20 segundos**

**Descanso – 10 segundos**

**5 vezes**

**2 tabata ou dois blocos de**  
**execução**





# FORTALECIMENTO



Exercício 1



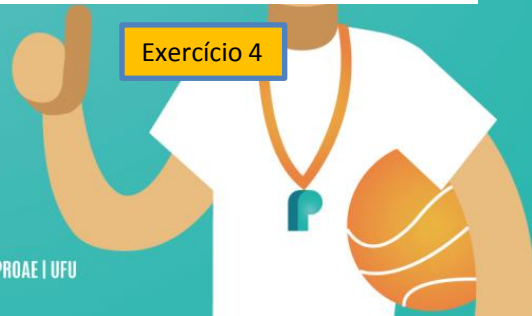
Exercício 3



Exercício 2



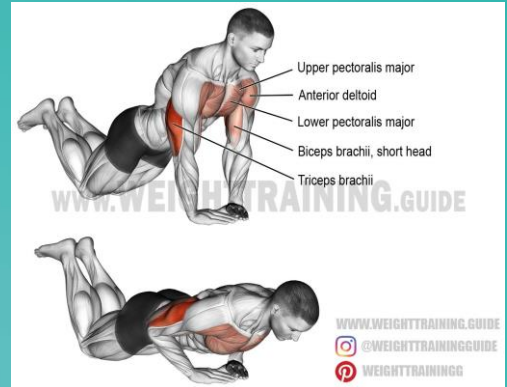
Exercício 4



# FORTALECIMENTO



Exercício 1



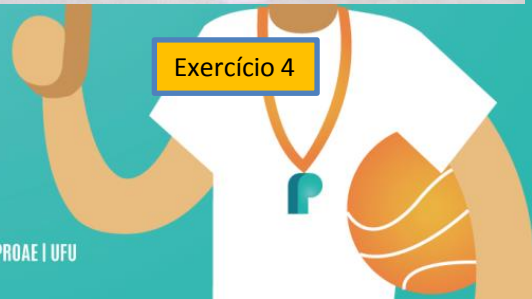
Exercício 2



Exercício 3



Exercício 4

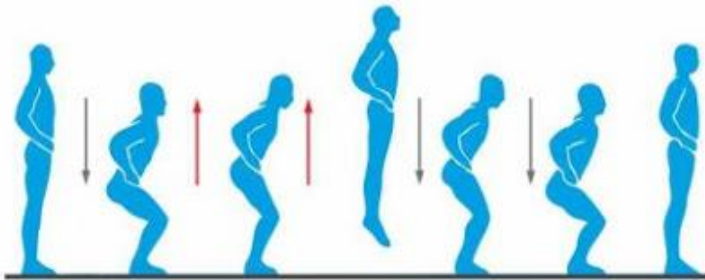




# CARDIO



Exercício 1



Exercício 2



Exercício 3

