

#AgitaUFUemcasa

TREINO XXII



 **UFU**

 **PROAE**
Pró-Reitoria de Assistência Estudantil

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.



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



DIESU

DIVISÃO DE ESPORTE DE LAZER | PROAE | UFU

Treino XXII - Fortalecimento

Blocos: 2

Exercício: 4

Séries: 4

Repetições: 12 a 15

Intervalo entre as séries: 30"

Intervalo entre os blocos: 1'

Cadência: 4" descer/ 4" subir

RPE: 6-7

Orientação

Executar os exercícios combinados, exercício 1 e 2, exercício 3 e 4 e exercício 5 e 6. Seguir a proposta das séries, repetições e cadência.

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 1



Exercício 1



Exercício 2

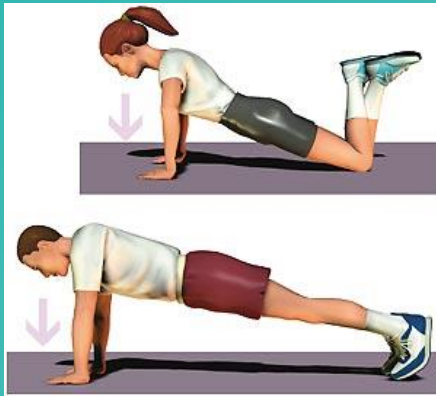


Exercício 3

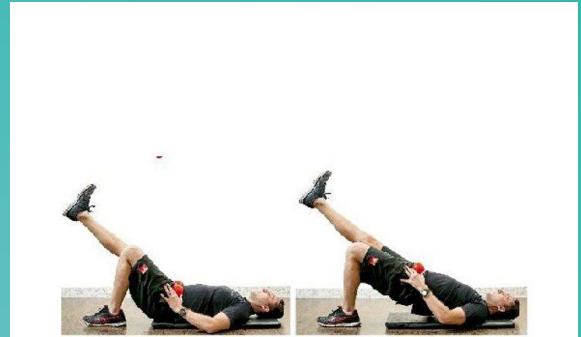


Exercício 4

Bloco 2



Exercício 1



Exercício 2



Exercício 3



Exercício 4