

Treinamento de força (19/12)

Endurance muscular local (resistência de força explosiva)

Nº	Exercício	Série	Peso	% Peso	Repetição	Ritmo	Intervalo
	PSR WBS FC repouso						
	Liberção miofascial (rolo)	1			10		
	Corrida/bike/remo/ciclo 5 a 10 minutos	1					
	Mobilização articular 1. Gato camelo 2. Tornozelo (circundação) 3. Joelho 4. Quadril 5. Coluna Torácica (deitado de lado, braços estendidos) 6. Ombro (com elástico, para trás e para a frente) 7. Escapulas (posição de flexão de braço) 8. Mão 9. Punho 10. Cotovelo	2			10		
	Ativação 1. Bracing (20 segundos cada lado) 2. Ponte lateral 3. Ponte glúteo marchando	2			10 ou ida no tatame		
4	Extensão do tronco (banco próximo a sala dos professores)	2	-		12	moderado	1'
5	Roda ajoelhado (core-ida e volta até os joelhos)	2	-		12	moderado	1'
6	Y, T, W (polegar para cima)	3	-		10	moderado	1'
7	Remada polia unilateral com rotação Cuidado com postura, tronco mais reto possível, contrair bem abdômem (bracing). O braço contrário roda junto, a cabeça acompanha o tronco. Remar de forma explosiva! Puxar o mais rápido possível, voltar com velocidade para não dar um tranco. Usar peso nem leve e nem pesado.	Remar 10 segundos, descansar 60 segundos. Repetir de 8 a 12 vezes. Descansar de 6 a 8 minutos. Repetir mais 8 a 12 vezes (Remar 10 segundos, descansar 60 segundos).					