

Treinamento de força (II/OI)

Nº	Exercício	Série	Peso	% Peso	Repetição	Ritmo	Intervalo
	PSR WBS FC repouso						
	Liberação miofascial (rolo)	1			10		
	Corrida/bike/remo/ciclo 5 a 10 minutos	1					
	Mobilização articular 1. Gato camelo 2. Ombro e quadril (dupla-tração, rotação, circundação) 3. Tornozelo (circundação) 4. Joelho 5. Quadril 6. Coluna Torácica (deitado de lado, braços estendidos) 7. Ombro (com elástico, para trás e para a frente) 8. Escapulas (posição de flexão de braço) 9. Mão 10. Punho 11. Cotovelo	1			10		
	Alongamentos dinâmicos 1. Minhoca 2. Sentado-agachado 3. Sentado ventilador 4. Sentado andando 5. Rolamento 6. Macaco 7. Pato 8. Sapo 9. Grilo Ativação 1. Bracing (20 segundos cada lado) 2. Ponte lateral 3. Bola sentado 4. Ponte glúteo marchando 6. Caminhada lateral elástico 7. Y, T, W 8. Carrinho de mão (2 a 2, elevar o parceiro pelas pernas)	1 2 3 2 2 2 3 2			10 ou ida no tatame		
1	LPO Posição inicial 5 segundos + arranque força (muscle snatch)	3			5		
2	Agachamento de arranque (overhead squat- pés e joelhos para fora)	3			5		
3	Puxada de arremesso (Clean pull-ombro na orelha)	3			5		
4	Levantamento terra (barra em cima de step)	1		50%	10	moderado	1'30"/2'
		1		60%	10	moderado	1'30"/2'

		3		70%	10	moderado	2/3'
5	Remada no banco (decúbito ventral)	1		50%	10	moderado	1'30"/2'
		1		60%	10	moderado	1'30"/2'
		3		70%	10	moderado	2/3'
6	Abdominal remador	4			12	moderado	1'
7	Supino reto barra (ombros encaixados)	1		50%	10	moderado	1'30"/2'
		1		60%	10	moderado	1'30"/2'
		3		70%	10	moderado	2/3'