Treinamento de força JANEIRO

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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. Mao  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  2  3 | LPO  Arranque força (muscle snatch)  Agachamento lpo (Overhead squat)  Puxada de arremesso (Clean pull) | 3  3  3 | 5  5  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% | 8 | moderado | 1’30’’/2’ |
| 1 |  | 70% | 6 | moderado | 2/3’ |
| 1 |  | 80% | 5 | moderado |  |
| 6 | Abdominal remador | 4 |  |  | 12 | moderado | 1’ |
| 7 | Supino reto barra (ombros encaixados) | 1 |  | 50% | 10 | moderado | 1’30’’/2’ |
| 1 |  | 60% | 8 | moderado | 1’30’’/2’ |
| 1 |  | 70% | 6 | moderado | 2/3’ |
| 1 |  | 80% | 5 |  |  |
| 8 | Agachamento unilateral (pé no banco) | 1 |  | 50% | 10 | moderado | 1’30’’/2’ |
| 1 |  | 60% | 10 | moderado | 1’30’’/2’ |
| 1 |  | 70% | 10 | moderado | 2/3’ |
| 9 | Elevação lateral (ombro) | 3 |  | 50/60% | 10 | moderado | 1’30’’/2’ |