

## Treinamento de força (12/01)

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. 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		
	Rotação do tronco na polia ajoelhado (apenas o joelho de dentro apoiado). Braços estendidos a frente do peito, girar para fora. A cabeça acompanha o tronco.	4	-		10	moderado	1'
	Arremesso de medball na parede (sentado, bola acima da cabeça)	4	-		10	moderado	1'
	Passeio do macaco (nas barras)	4	-		Ida e volta	moderado	1'
	Rotação com anilha	4			10 cada lado	moderado	1'