

## Treinamento de força (09/01)

Nº	Exercício	Série	Peso	% Peso	Repetição	Ritmo	Intervalo
	PSR, WBS e 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 Ativação 1. Bracing (20 segundos cada lado) 2. Ponte lateral 3. Bola sentado 4. Ponte glúteo marchando 6. Caminhada lateral elástico (pegar o elástico antes) <b>7. Y, T, W</b>	1           2 2 2 2 2 3			10 ou ida no tatame		
1	Extensão do tronco (banco próximo a sala dos professores)	4	-		10	moderado	1'
2	Roda ajoelhado (ida e volta até os joelhos)	4	-		10	moderado	1'
3	Remada sentado na polia (sem movimento do tronco)	1		50%	10	moderado	1'30"/2'
		1		60%	10	moderado	1'30"/2'
		3		70%	10	moderado	2/3'
4	Agachamento unilateral (pé no banco)	1		50%	10	moderado	1'30"/2'
		1		60%	10	moderado	1'30"/2'
		3		70%	10	moderado	2/3'
		3	+peso		5-8	rápido	2/3'
	Liberação miofascial, alongamentos e PSE						