

Treinamento de força (15/01)

Nº	Exercício	Série	Peso	% Peso	Repetição	Ritmo	Intervalo
	PSR WBS FC repouso						
	Liberção miofascial (rolo)	1			10		
	Corrida/bike/reino/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 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	Extensão do tronco (banco próximo a sala dos professores)	4	-		10	moderado	1'
5	Roda ajoelhado (core-ida e volta até os joelhos)	4	-		10	moderado	1'
6	Remada polia unilateral com rotação	1		50%	10	rápido	1'30"/2'

	Cuidado com postura, tronco mais reto possível, contrair bem abdômem (bracing). O braço contrario roda junto, a cabeça acompanha o tronco. Puxar um pouco mais rápido e voltar devagar.	1		60%	10	rápido	1'30"/2'
		3		70%	10	rápido	2/3'
7	Flexão de braço com os pés em cima de um step (ombro encaixado para baixo e para trás)	5			10	rápido	1'30"/2'
8	Barra fixa	2	peso corpo		10	moderado	1'30"/2'
		3	+peso		5-8	rápido	2/3'
	Liberação miofascial						