

Treinamento de força (17/01)

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		
4	Levantamento terra (barra em cima de step)	1 1 3		50% 60% 70%	10 10 10	moderado moderado moderado	1'30"/2' 1'30"/2' 2/3'
5	Remada no banco (decúbito ventral)	1 1 1 1		50% 60% 70% 80%	10 8 6 5	moderado moderado moderado moderado	1'30"/2' 1'30"/2' 2/3'
6	Abdominal remador	4			12	moderado	1'
7	Supino reto barra (ombros encaixados)	1 1 1		50% 60% 70%	10 8 6	moderado moderado moderado	1'30"/2' 1'30"/2' 2/3'

		1		80%	5		
	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'
	Elevação lateral (ombro)	3		50/60%	10	moderado	1'30"/2'