

Gabinete de prescrição de Exercício Físico - Plano individual

Nome

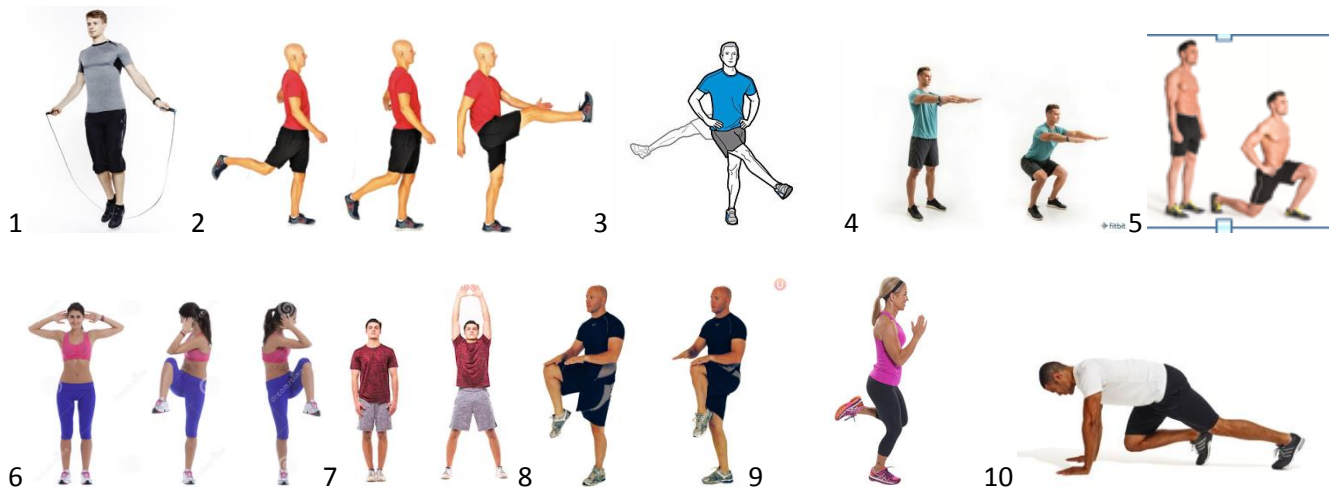
Idade

Fase – 1 Iniciante

Observações

Materiais

Aquecimento (30s c/d exercício)



Parte principal

1ª e 2ª semana (2 a 3 x /semana)

Exercícios – 15 repetições/cada

Nº de séries – 2 a 3 séries conforme forma física

Circuito 1



2 mountain climber



3 Lunges

(1ª série dta/2ª esq/3ª alterna a perna)

4 Higt knees



5 Sumo Squat

6 Spiderman plank



Circuito 2



1 Lunge Lateral

(alternar perna)



2 Push ups

(1ª série Normal /2ª assimétricos/ 3ª Diamante)





3 Side plank

(1ª série dta/2ª esq/)



Alongamentos

