

CORE

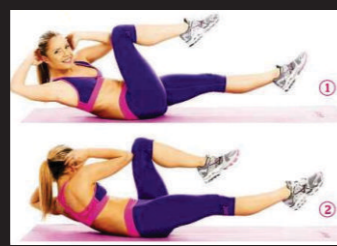
PRANCHA



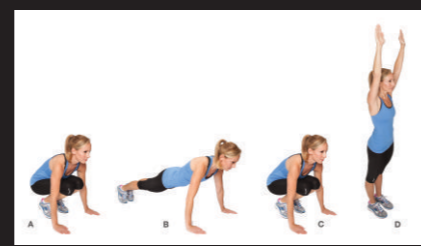
PRANCHA COM ROTAÇÃO



BICICLETA



BURPEE



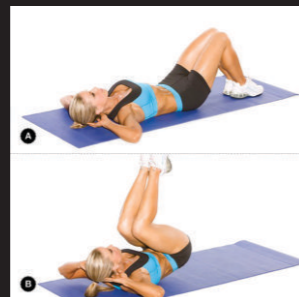
MOUNTAIN CLIMBER



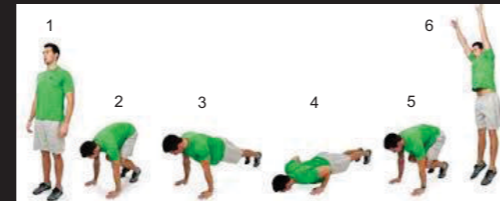
PRANCHA LATERAL



REVERSE-CRUNCH



BURPEE PUSH-UP



FLEXIBILIDADE

Alongamentos

- Coloque as mãos sobre a nuca e pressione a cabeça para baixo.
- Puxe a cabeça com uma das mãos até sentir uma leve pressão na lateral do pescoço.
- Faça um movimento giratório com a cabeça, primeiro sentido horário e depois sentido anti-horário.
- Com as pernas paralelas e semi-flexionadas, pressione o cotovelo em direção ao corpo.
- Leve o braço flexionado para trás da cabeça e, com a outra mão, puxe levemente para o outro lado.
- Com os joelhos semi-flexionados e uma das mãos na cintura, levante a outra mão para cima e incline-se para a lateral.
- Mantenha as pernas bem afastadas e a ponta dos pés afastadas e a ponta dos pés apontando para fora e desça o tronco para um dos lados até sentir uma leve tensão na parte de trás da coxa.
- Mantenha as mãos apoiadas no solo e a musculatura do joelho semi-flexionada, levando o abdômen até as coxas.
- Deixe a parte de cima neutra e o tronco ereto. Flexione um pouco a perna da frente e deixe a de trás estendida, com o calcanhar no solo.
- Estique os braços seguindo a linha do tronco. Mantenha o abdômen levemente contraído e os joelhos destravados.
- Mantenha o tronco ereto e o abdômen levemente contraído. Leve um pé para trás até encostar no glúteo. Flexione levemente a perna de apoio.
- Mantenha-se com os pés paralelos na abertura do quadril. Avance uma perna para frente, flexionando o joelho e descendo o quadril até formar um ângulo de 90º com a perna que foi a frente.
- Em pé, mantenha-se com os pés paralelos na abertura do quadril. Desloque uma perna para lateral, flexionando o joelho até a altura do quadril e mantendo a outra perna estendida.

PLANO SEMANAL DE TREINO

Gabinete de Prescrição de Atividade Física
Unidade de Treino



SEGUNDA Força Cardio Core	TERÇA Descanso ou Marcha/corrida	QUARTA Força Cardio/Intervalado Core Flexibilidade	QUINTA Descanso ou Marcha/corrida	SEXTA Força Cardio Core Flexibilidade	SÁBADO Descanso ou Marcha/corrida	DOMINGO Descanso
Grupos musculares: Ombros Pernas		Grupos musculares: Peito Costas		Grupos musculares: Braços		

REPETIÇÕES: 16
SÉRIES: 2/3

Ombros:
Press ombros
Abertura lateral
Levantamento frontal
Push-up alternado

Pernas:
Squat com halteres
Lunge
Sumo squat
Plyo squat

REPETIÇÕES: 16
SÉRIES: 2/3

Peito:
Press peito
Abertura
Push-up
Wide push-up

Costas:
Remada
Pull up
Deadlift

REPETIÇÕES: 16
SÉRIES: 2/3

Bic. :
Curl
Hammer curl
Curl Concentrado

Tric. :
Extensão tric.
Extensão Tric. deitado
Tric. kickback

OMBROS

PRESS OMBROS

LEVANTAMENTO FRONTAL

ABERTURA LATERAL

PUSH-UP ALTERNADO

PERNAS

SQUAT COM HALTERES

PLYO SQUAT

LUNGE

SUMO SQUAT

PEITO

PRESS PEITO

PUSH-UP

ABERTURA

WIDE PUSH-UP

COSTAS

REMADA

DEADLIFT

PULL UP

BIC.

CURL

HAMMER CURL

CURL CONCENTRADO

TRIC.

EXTENSÃO TRIC.

EXTENSÃO TRIC. DEITADO

TRIC., KICKBACK

CARDIO

CORRIDA/MARCHA
20/30 min. Intensidade Média

INTERVALADO
30 MIN.
- 10 min Intensidade media + 15 minutos
- 1 rápido seguido de 2 lentos
- 5 minutos intensidade Baixa

CORE

DURAÇÃO: 30 SEG.
SÉRIES: 2/3

Prancha
Mountain climber
Prancha com Rotação
Prancha lateral
Burpee
Burpee push-up
Bicicleta
reverse-crunch