

NÍVEL INTRODUTÓRIO

Realizar 2x todo o circuito

NÍVEL INTERMÉDIO

Realizar 3x todo o circuito

(Descanso de 2 a 3 minutos entre circuitos)

Para chegar ao nível intermédio o iniciado deve ir aumentando progressivamente o tempo e repetições do nível Iniciado até chegar aos tempos do nível intermédio

No nível intermédio, quando já se sentir bem com 2 circuitos (50" de trabalho – 10" de descanso) substitui progressivamente os exercícios do circuito 1 pelos exercícios do circuito 2

[CLIQUE SOBRE OS EXERCÍCIOS PARA VER OS VÍDEOS EXEMPLIFICATIVOS](#)



1

ELEVAÇÃO DE JOELHO

Elevação alternada dos membros inferiores a 90°. Iniciar pela marcha, quando se sentir confortável poderá aumentar a velocidade de execução
10 x a cada perna



2

ELEVAÇÃO ALTERNADA DOS JOELHOS COM ROTAÇÃO DOS MEMBROS SUPERIORES

Elevação alternada dos membros inferiores a 90°
 Os membros superiores devem estar estendidos e rodar junto ao tronco
 Iniciar pela marcha, quando se sentir confortável poderá aumentar a velocidade de execução
10 rotações para a frente
10 rotações para trás



3

DESLOCAMENTOS LATERAIS

Deslocamentos laterais para a direita e para a esquerda
 O tronco deve manter-se alinhado
10 deslocações para a direita
10 deslocações para a esquerda



4

DESLOCAMENTOS LATERAIS COM ELEVAÇÃO DOS MEMBROS SUPERIORES

Deslocamentos laterais para a direita e para a esquerda com elevação dos membros superiores na vertical
10 deslocações para a direita
10 deslocações para a esquerda



5

ROTAÇÃO DOS JOELHOS

Apoiar as mãos nos joelhos
 Rodar os joelhos para ambos os lados
 Manter as costas alinhadas
10 rotações para a direita
10 rotações para a esquerda



6

CADEIRA E EXTENSÃO DOS MEMBROS INFERIORES ALTERNADA

Apoiar as costas na parede com os membros inferiores a 90° (coxas horizontais)
 Levantar alternadamente os membros inferiores
5 x perna direita
5 x perna esquerda



7

CADEIRA E ESTRELA

Iniciar com as costas apoiadas na parede e membros inferiores a 90°
 Inclinar o tronco à frente e levantar, apoiando apenas um pé no chão, finalizando na posição de "estrela"
 Regressar à posição inicial e realizar para o lado oposto
5 x sobre a perna direita
5 x sobre a perna esquerda



8

PRANCHA LATERAL E FACIAL NA PAREDE

Em prancha lateral, apoiar o ante-braço na parede
 Rodar e passar para prancha facial
 Rodar para prancha lateral oposta
15 repetições
4 pranchas à direita,
4 pranchas à esquerda
e 7 pranchas faciais



9

APOIO UNI-PODAL E MEIO AVIÃO

De pé com o tronco alinhado e membros superiores alinhados junto ao tronco.
 Fletir um membro inferior a 90° e manter o outro estendido
 Inclinar o tronco à frente
 Simultaneamente elevar os membros superiores e estender o membro inferior fletido à retaguarda, garantindo o alinhamento do membro inferior, tronco e membros superiores
 Repetir para o lado contrário
5 repetições para cada lado

