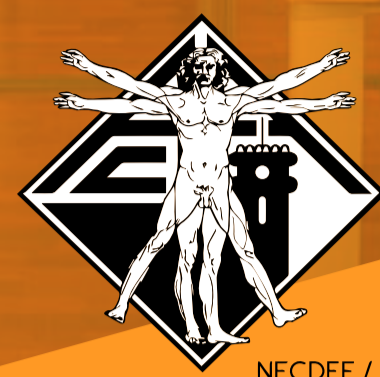




FACULDADE DE
CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA



NEDEF / AAC
999

UC+ATIVA

Programa
de Atividade
Autónoma:
TREINO FUNCIONAL

ATIVAÇÃO

NÍVEL AVANÇADO | ATIVAÇÃO E CIRCUITO 3

Este é um plano de treino avançado e só deverá ser opção depois de já se sentir totalmente à vontade na realização dos níveis introdutório e intermédio.

Pode optar por qualquer circuito disponibilizado, realizando a ativação no início do treino e os alongamentos no final do treino.

CLIQUE SOBRE OS EXERCÍCIOS PARA VER OS VÍDEOS EXEMPLIFICATIVOS



1

AGACHAMENTO

De pé, coloque os pés alinhados com os ombros
Fletir os membros inferiores e garantir que os joelhos não ultrapassem a linha dos pés
Retornar à posição inicial

2 séries:

45'' a 50'' de exercício

15'' a 10'' de repouso



2

POLICHINELO

De pé, com os pés juntos e os membros superiores ao longo do corpo
Saltar no mesmo sítio, afastando os membros inferiores e simultaneamente levar os membros superiores estendidos para cima da cabeça
Voltar à posição inicial

2 séries:

45'' a 50'' de exercício

15'' a 10'' de repouso



3

PRANCHA FACIAL COM FLEXÃO ALTERNADA DOS MEMBROS INFERIORES

Prancha facial com flexão alternada dos membros inferiores

2 séries:

45'' a 50'' de exercício

15'' a 10'' de repouso



4

AGACHAMENTO SALTADO E PRANCHA FACIAL

De pé, colocar os pés alinhados com os ombros e flita os joelhos, descendo até apoiar as palmas das mãos no chão
Impulsionar os membros inferiores à retaguarda e faça uma flexão
Trazer as pernas novamente para a frente, mantendo as palmas das mãos apoiadas no chão
Rapidamente, dê um salto enquanto eleva os membros superiores acima da cabeça
Voltar à posição inicial, com as palmas das mãos no chão e repita os movimentos

2 séries:

45'' a 50'' de exercício

15'' a 10'' de repouso

