



FACULDADE DE  
CIÊNCIAS DO DESPORTO  
E EDUCAÇÃO FÍSICA  
UNIVERSIDADE DE  
COIMBRA



NECDEF / AAC

# UC+ATIVA

Programa  
de Atividade  
Autónoma:  
TREINO FUNCIONAL

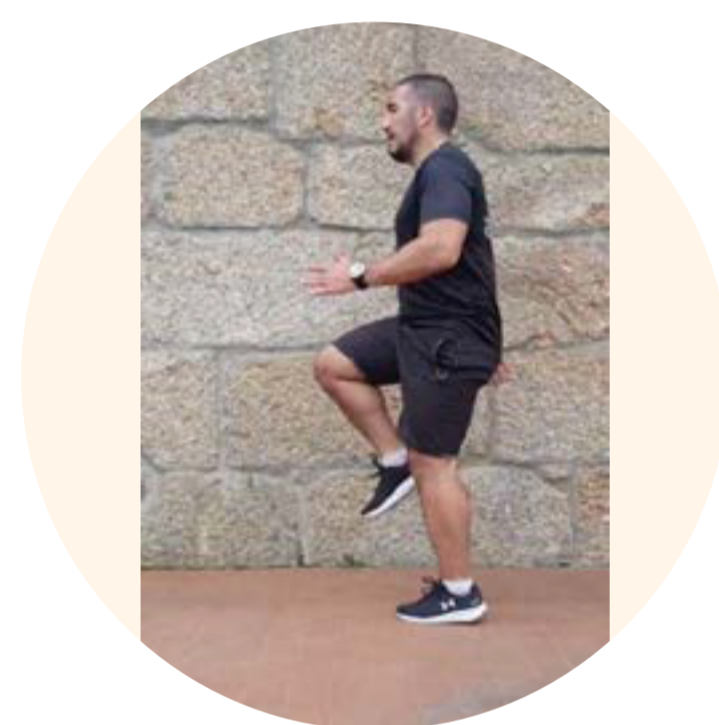
## ATIVAÇÃO

### NÍVEL AVANÇADO | ATIVAÇÃO E CIRCUITO 4

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, [OU AQUI PARA VER VÍDEO COMPLETO](#)



1

#### ELEVAÇÃO DO JOELHO

Elevação alternada dos membros inferiores a 90°

2 séries:

45'' a 50'' de exercício

15'' a 10'' de repouso



2

#### PRANCHA ALTERNADA

Iniciar na posição de prancha facial com apoio dos antebraços e manter o corpo alinhado durante todo o exercício

Alternar a posição dos membros superiores através da sua extensão

32 séries:

45'' a 50'' de exercício

15'' a 10'' de repouso



3

#### POLICHINELO FRONTAL

De pé, com os pés juntos e os membros superiores ao longo do corpo

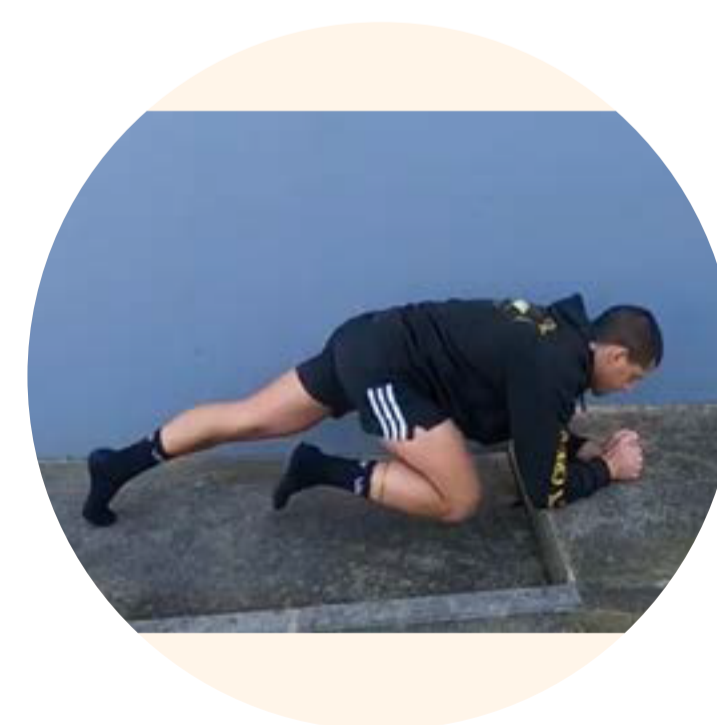
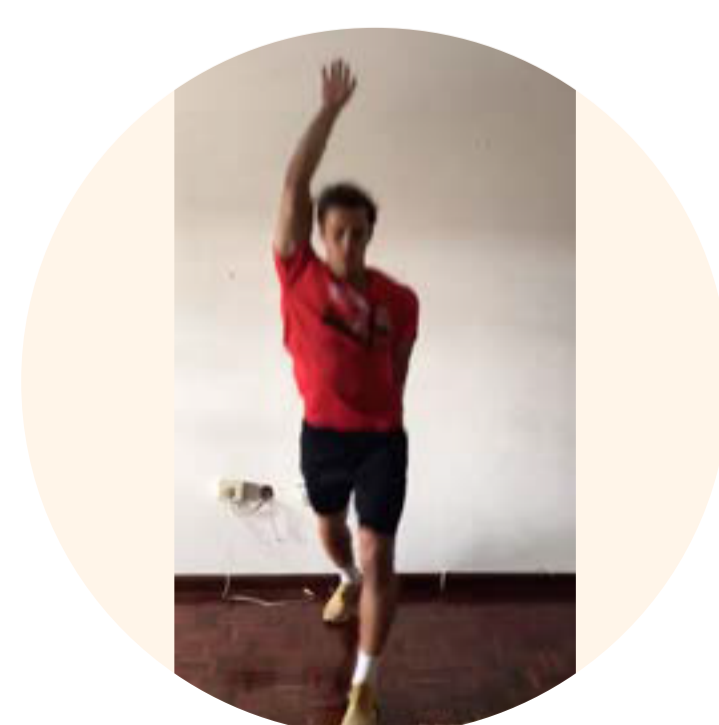
Saltar no mesmo sítio, afastando alternadamente os membros inferiores e os membros superiores para a frente e para trás

Os membros superiores devem permanecer sempre estendidos

2 séries:

45'' a 50'' de exercício

15'' a 10'' de repouso



4

#### PRANCHA FACIAL COM FLEXÃO ALTERNADA DOS MEMBROS INFERIORES

Em posição de prancha facial e membros superiores estendidos

Realizar a flexão alternada dos membros inferiores

2 séries:

45'' a 50'' de exercício

15'' a 10'' de repouso