

CIRCUITO 2

NÍVEL INTERMÉDIO

Ativação + Circuito 2

Realizar o bloco de exercícios 3 vezes com um intervalo para descanso de 2 a 3 minutos entre o primeiro bloco de exercícios completo e o segundo

Poderá avançar para o Nível Avançado quando já conseguir realizar confortavelmente o circuito 3 vezes

[CLIQUE SOBRE OS EXERCÍCIOS PARA VER OS VÍDEOS EXEMPLIFICATIVOS, OU \[AQUI PARA VER VÍDEO COMPLETO\]\(#\)](#)



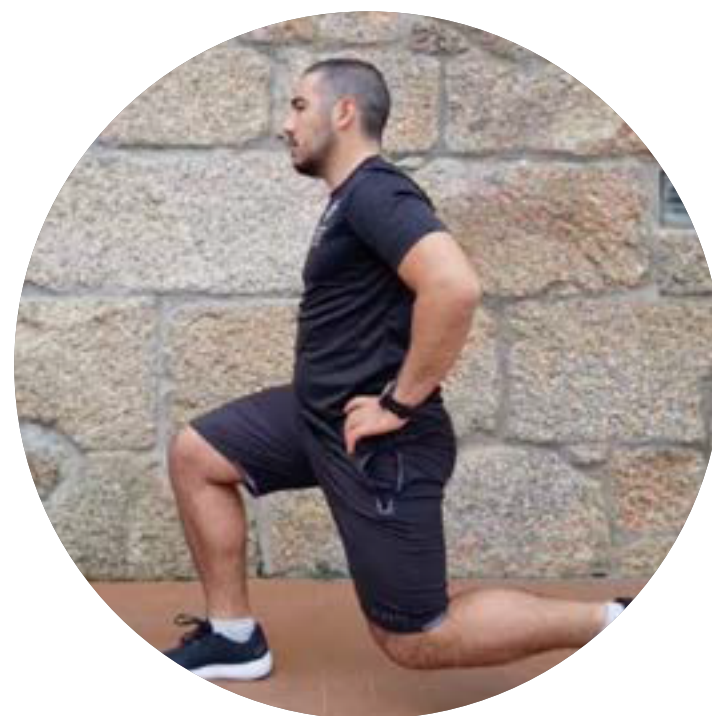
1

AGACHAMENTO COM AFUNDO

De pé com o tronco alinhado
Passar pela posição de agachamento e avançar para a posição de afundo (alternar o membro inferior)

50'' de exercício

10'' repouso



2

FLEXÃO E EXTENSÃO DOS MEMBROS SUPERIORES

Apoio das mãos e pés no chão
Corpo bem alinhado

50'' de exercício

10'' repouso



3

PRANCHA FACIAL COM SALTOS ALTERNADOS DOS MEMBROS INFERIORES

Prancha facial com flexão alternada dos membros inferiores

Opção: utilização de um suporte para apoiar as mãos

50'' de exercício

10'' repouso



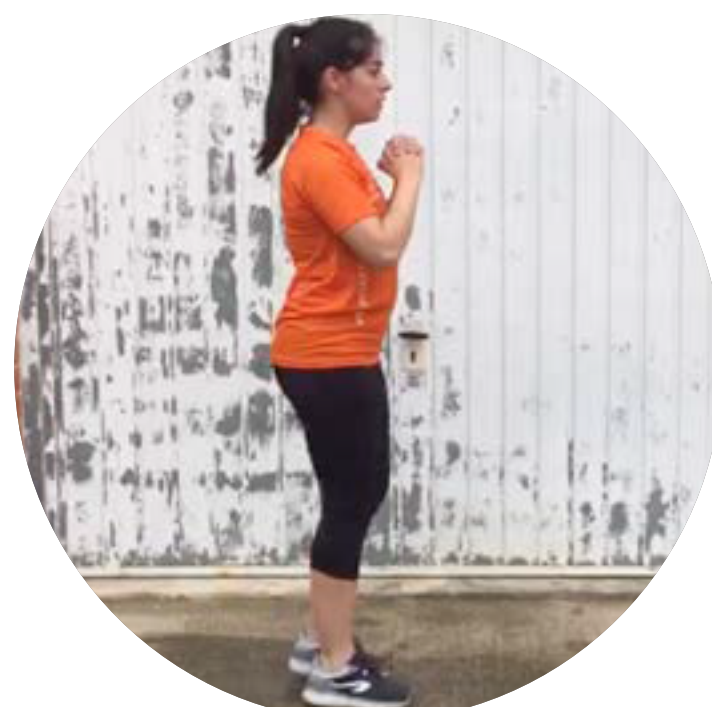
4

PRANCHA FACIAL E LATERAL

Transfer de prancha facial para lateral alternando

50'' de exercício

10'' repouso



5

AFUNDO À RETAGUARDA

Partir da posição vertical e realizar um afundo à retaguarda alternando o membro inferior

50'' de exercício

10'' repouso



6

PRANCHA DORSAL NO CHÃO

Apoio das mãos e dos pés no chão
A posição pode ser mantida estática ou alternar a posição sentada com a posição de prancha

50'' de exercício

10'' repouso



7

POLICHINELO

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

50'' de exercício

10'' repouso



8

LEVANTAR E BAIXAR A CARGA

Tronco vertical e alinhado durante todo o exercício
Levantar frontalmente um objeto (ou um objeto em cada mão de igual peso, por exemplo 1 garrafa de água de 1,5L em cada mão)

50'' de exercício

10'' repouso



9

AGACHAMENTO SALTADO E PRANCHA FACIAL EM PLANO INCLINADO

Agachar, apoiar as mãos numa superfície estável, saltar para a posição de prancha e regressar à posição inicial

50'' de exercício

10'' repouso



10

VAI E VEM SENTADO

Iniciar na posição sentado com um membro inferior estendido e o outro cruzado e apoiado na coxa acima do joelho

Fletir e estender o membro inferior apoiado, sem que a bacia toque no chão (alternar o membro no chão a cada 5 reps)

50'' de exercício

10'' repouso

