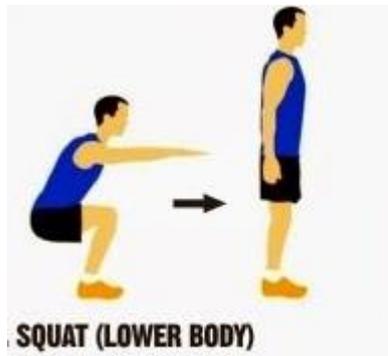


TREINO FUNCIONAL PARA FAZER EM CASA

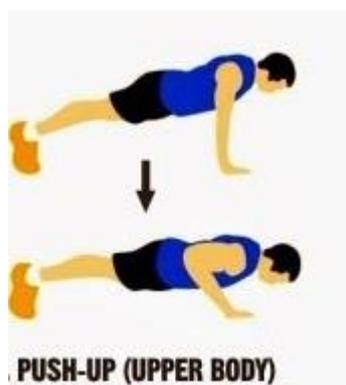
REPITA A SEQUÊNCIA POR 3 X



Exercício 1:

- 15 Agachamentos (abra as pernas na altura da largura do ombro, flexione os joelhos, mantendo os pés no chão, até que a coxas fiquem paralelas ao solo, não ultrapasse a ponta dos pés com os joelhos, suba novamente e conte uma repetição)

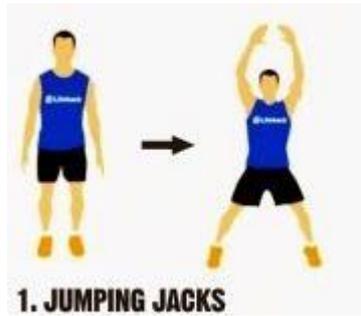
Pausa de 20 segundos



Exercício 2:

- 15 flexões de braço (abertura dos braços na altura da largura dos ombros)

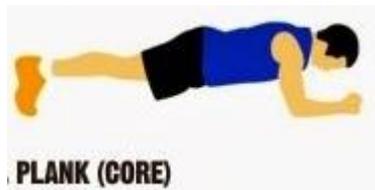
Pausa de 20 segundos



Exercício 3:

- 30 polichinelos

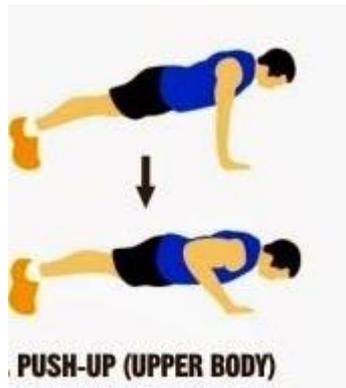
Pausa de 20 segundos



Exercício 4:

- 15 segundos de exercício de prancha (deitado de decúbito ventral, barriga para o chão, apoie seus antebraços e cotovelos no solo, a mão pode estar espalmada ou fechada em contato com o solo, suba o corpo mantendo o alinhamento correto da coluna, mantenha-se olhando para baixo. Fique na posição durante 30 segundos)

Pausa de 20 segundos



Exercício 4:

- 15 flexões de braço (abertura dos braços na altura da largura dos ombros)

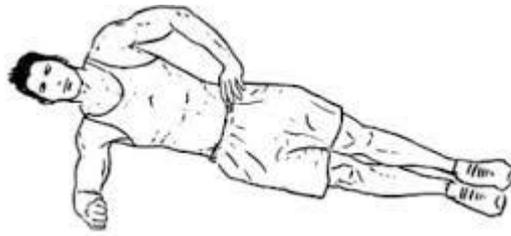
Pausa de 20 segundos



Exercício 5:

- 15 segundos de corrida estacionária (Comece a correr de forma suave sem sair do lugar coordenando com a movimentação simultânea dos braços; acelere o passo e eleve os joelhos até à altura do quadril de forma rápida)

Pausa de 20 segundos



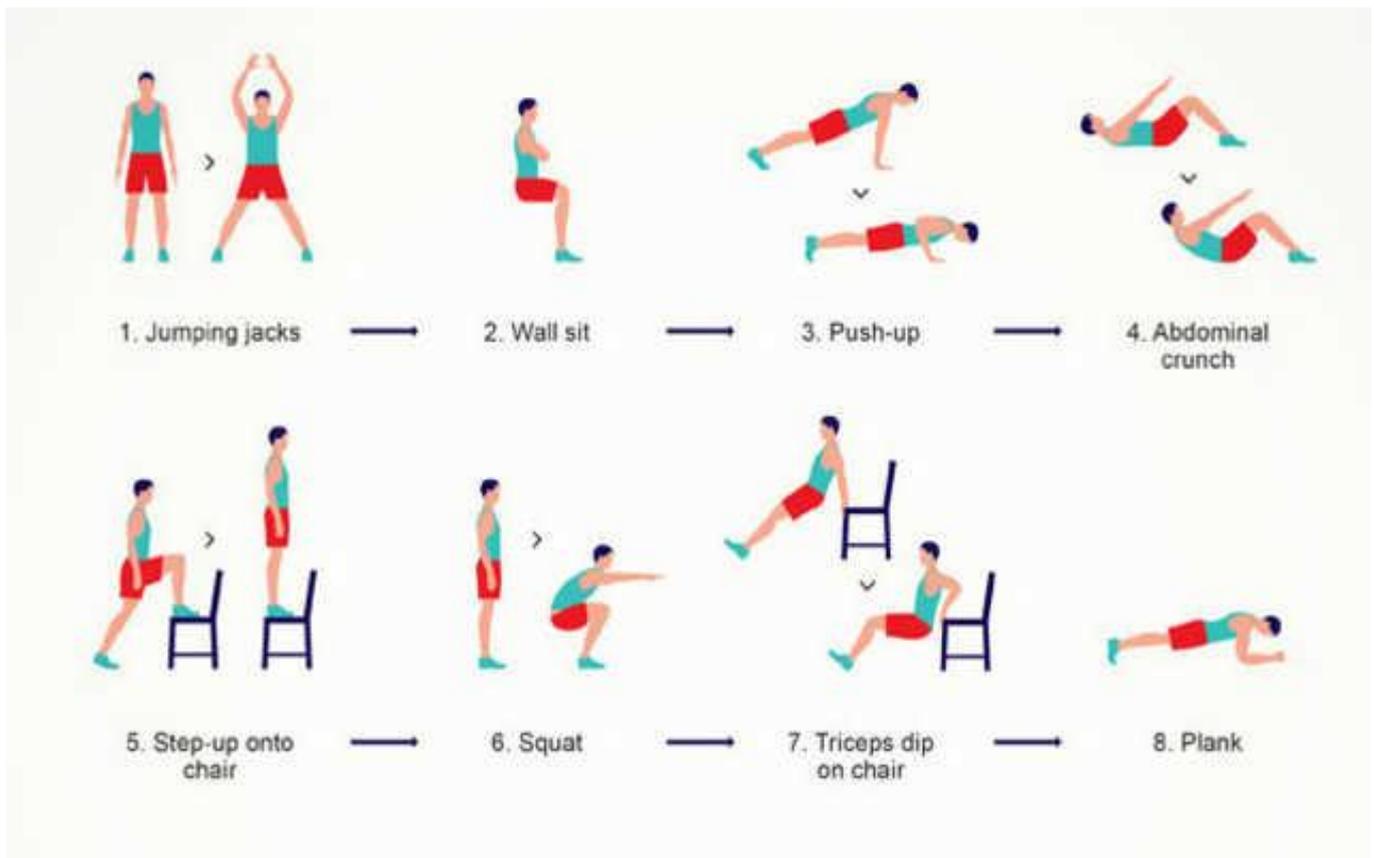
Exercício 6:

- 15 segundos de prancha lateral para cada lado (Com o corpo de decúbito lateral, posicionando se lateralmente em relação ao solo, eleve o quadril, mantendo o corpo alinhado, o braço de cima pode ficar estendido, aberto, colado junto ao corpo ou com a mão na linha da cintura, fique na posição por 15 segundos, depois troque de lado e apoiando a mão que ficou junto ao corpo, no solo, fique por mais 15 segundos na posição. Tente alinhar o cotovelo com o ombro, caso fique muito difícil apoie o joelho no chão, dobrando as pernas)



Pausa de 20 segundos

TREINO FUNCIONAL PARA FAZER EM CASA



Exercício 1:

- 30 segundos de polichinelo
- ***Pausa de 15 segundos***

Exercício 2:

- 30 segundos de agachamento na parede (de costas para uma parede, e encostado nela, agache até deixar sua coxa paralela ao solo. Ressaltando que a coluna torácica e o sacro não perdem contato com a parede, o calcanhar deve estar fixo no solo e os joelhos não devem ultrapassar a ponta dos pés)
- ***Pausa de 15 segundos***

Exercício 3:

- 30 segundos de flexões de braço
- ***Pausa de 15 segundos***

Exercício 4:

- 30 segundos de abdominais tipo crunch
- ***Pausa de 15 segundos***

Exercício 5:

- 30 segundos de *step unilateral* com uma cadeira (suba e desça da cadeira, não alterne as pernas, faça quantas repetições conseguir em 30 segundos com uma perna, quando acabar obedeça o descanso estabelecido e faça 30 segundos de repetição com a outra perna)
- ***Pausa de 15 segundos***

Exercício 6:

- 30 segundos de agachamento (abra as pernas na altura da largura do ombro, flexione os joelhos, mantendo os pés no chão, até que a coxas fiquem paralelas ao solo, não ultrapasse a ponta dos pés com os joelhos, suba novamente e conte uma repetição, repita o exercício durante 30 segundos)
- ***Pausa de 15 segundos***

Exercício 7:

- 30 segundos de exercício de tríceps com cadeira (coloque uma cadeira em uma superfície lisa, de costas para ela, se apoie no assento dela, flexione os cotovelos (como se fosse sentar no chão) mantendo a postura ereta, dobre os cotovelos até que braço e antebraço fiquem em um ângulo de 90°, ou seja, braço paralelo ao solo, suba e conte 1 repetição. Repita o exercício durante 30 segundos)
- ***Pausa de 15 segundos***

Exercício 8:

- 30 segundos de exercício de prancha (deitado de decúbito ventral, barriga para o chão, apoie seus ante braços no solo, a mão pode estar espalmada ou fechada em contato com o solo, suba o corpo mantendo o alinhamento correto da coluna, mantenha-se olhando para baixo. Fique na posição durante 30 segundos)
- ***Pausa de 15 segundos***

TREINO FUNCIONAL PARA FAZER EM CASA



Exercício 1: STEP-UP

- 10 subidas alternadas em um cadeira (de frente para uma cadeira posicionada em uma superfície não escorregadia, pode-se inclusive apoiar a na parede. Coloque um dos pés no assento da cadeira e erga o corpo para cima jogando o quadril para trás, coloque o pé que impulsionou o movimento, na cadeira, agora estará com os dois em cima dela. Retorne o quadril, fique ereto e desça fazendo os passos do movimento em ordem decrescente, conte uma repetição. Troque a perna que estava em cima da cadeira inicialmente e faça novamente).
- **Repita 4 x o exercício com uma pausa de 30 segundos entre as séries**



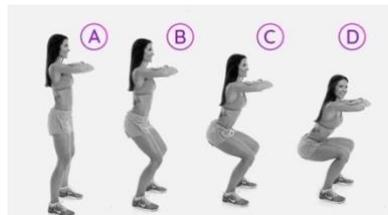
Exercício 2: ABDOMINAL SUPERMAN

- 8 repetições do abdominal para a região lombar (deitado em decúbito ventral, com os braços abertos na largura do ombro e pernas na largura da cintura, eleve simultaneamente braços, tronco e pernas, como se fosse aproximar os braços das pernas, conte então 1 repetição)
- **Repita 4 x o exercício com uma pausa de 30 segundos entre as séries**



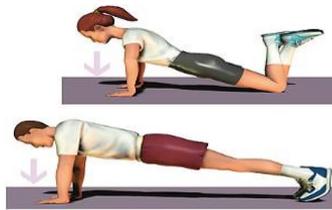
Exercício 3: Mountain Climber

- 20 repetições alternadas (10 para cada lado: Posicione-se no chão, apoiando as mãos e os joelhos. Estenda as pernas para trás, equilibrando-se na parte dianteira dos pés e nos dedos. Coloque as mãos diretamente abaixo dos ombros com os dedos virados para frente e um pouco para fora. Mantenha o abdômen bem envolvido espremendo os músculos da barriga. O corpo deve ficar em linha reta da cabeça aos pés. Levante um pé e comece a dobrar o joelho à medida que o leva para cima entre a frente do corpo e o chão. Leve o joelho para frente em um movimento suave e controlado. Não deixe nenhum joelho cair ou entrar em contato com o chão. Depois de elevar o máximo que puder, contraia o abdômen e segure a posição brevemente, mas com bastante força. Relaxe o abdômen e empurre o joelho de volta, na direção do outro pé. Estique a perna e coloque o pé no chão para trás de você. Em seguida, leve o outro joelho para frente, movendo fluidamente e contraindo o abdômen. Retorne a perna ao chão para trás do corpo e comece a puxar o joelho oposto novamente. Repita esse movimento
- **Repita 4 x o exercício com uma pausa de 30 segundos entre as séries**



Exercício 4: Agachamento

- 15 Agachamentos (abra as pernas na altura da largura do ombro, flexione os joelhos, mantendo os pés no chão, até que a coxas fiquem paralelas ao solo, não ultrapasse a ponta dos pés com os joelhos, suba novamente e conte uma repetição)
- **Repita 4 x o exercício com uma pausa de 30 segundos entre as séries**



Exercício 5: Flexão de braço no solo

- 10 flexões de braço (abertura dos braços na altura da largura dos ombros)
- **Repita 4 x o exercício com uma pausa de 30 segundos entre as séries**



Exercício 6: Prancha frontal

- 30 segundos de exercício de prancha (deitado de decúbito ventral, barriga para o chão, apoie seus antebraços no solo, a mão pode estar espalmada ou fechada em contato com o solo, suba o corpo mantendo o alinhamento correto da coluna, mantenha-se olhando para baixo. Fique na posição durante 30 segundos)
- **Repita 3 x o exercício com uma pausa de 30 segundos entre as séries**



Exercício 7:

- 40 segundos de corrida estacionária (Comece a correr de forma suave sem sair do lugar coordenando com a movimentação simultânea dos braços; acelere o passo e eleve os joelhos até a altura do quadril de forma rápida.)
- **Repita 3 x o exercício com uma pausa de 30 segundos entre as séries**

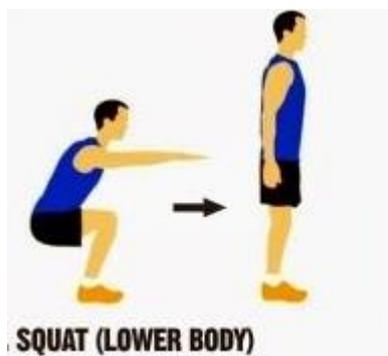
TREINO FUNCIONAL PARA FAZER EM CASA

REPITA A SEQUÊNCIA POR 3 X



Exercício 1:

- 40 segundos de polichinelo
- *Pausa de 20 segundos*



Exercício 2:

- 40 segundos de agachamento (abra as pernas na altura da largura do ombro, flexione os joelhos, mantendo os pés no chão, até que a coxas fiquem paralelas ao solo, não ultrapasse a ponta dos pés com os joelhos, suba novamente e conte uma repetição, repita o exercício durante 30 segundos)

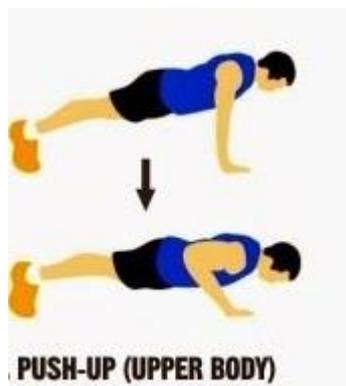
Pausa de 20 segundos



Exercício 3:

- 40 segundos de corrida estacionária (Comece a correr de forma suave sem sair do lugar coordenando com a movimentação simultânea dos braços; acelere o passo e eleve os joelhos até à altura do quadril de forma rápida.)

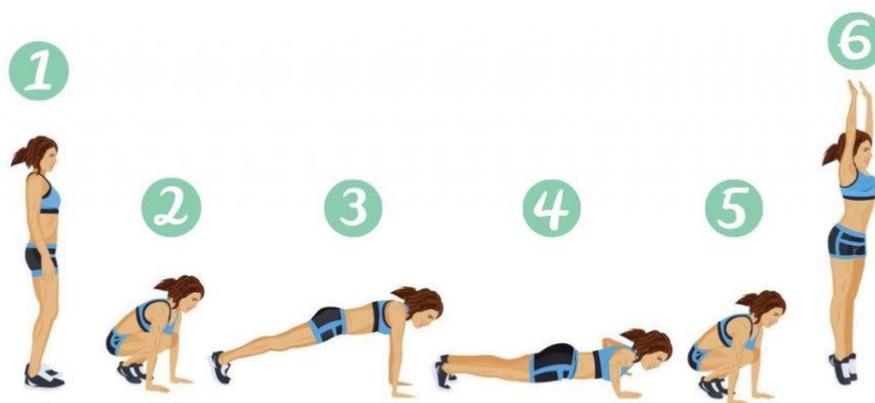
Pausa de 20 segundos



Exercício 4:

- 40 segundos de flexões de braço (abertura dos braços na altura da largura dos ombros)

Pausa de 20 segundos



Exercício 5: Burpee

- 40 segundos de Burpee
- ✓ O movimento começa em pé. Assim, deixe os pés na largura do quadril;
- ✓ Faça um pequeno agachamento, coloque as mãos no chão, um pouco mais afastadas que a largura dos ombros e, simultaneamente, jogue as duas pernas para trás. Mantenha, assim, o afastamento inicial dos pés. Com isso, nessa etapa, você ficará deitado no chão com o abdômen para baixo;
- ✓ Na sequência, suba o tronco com os braços, como uma flexão. Logo em seguida, puxe as pernas de volta para a posição inicial e faça a subida do agachamento;
- ✓ No final do movimento, assim que você estiver em pé, realize um pequeno salto, jogando as mãos para o alto, isto é, estendendo os cotovelos acima da cabeça e batendo uma palma
- ✓ Tudo isso corresponde a um burpee completo. Sendo assim, quanto mais rápido você fizer, mais intenso fica

Pausa de 20 segundos