



1290

FACULDADE DE
CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA



UC+ATIVA

Programa
de Atividade
Autónoma:
TREINO FUNCIONAL

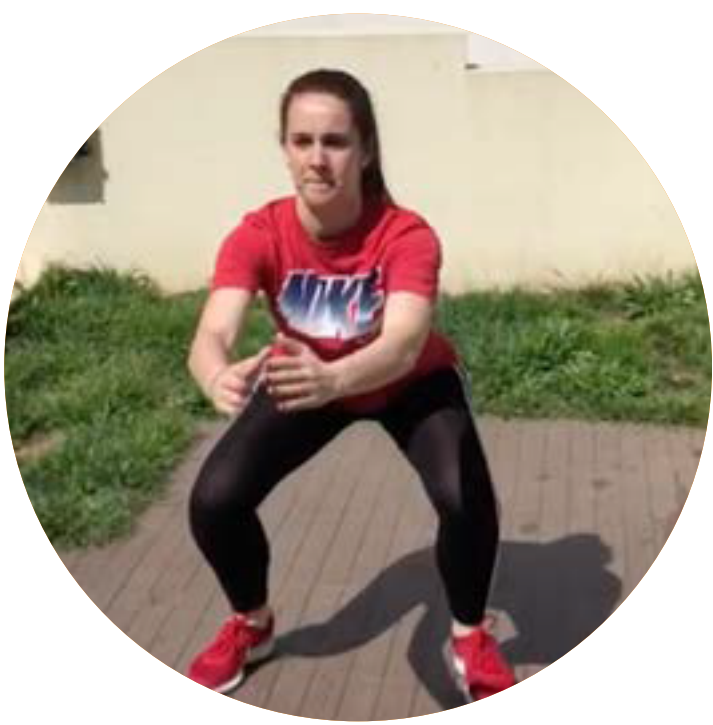
ATIVAÇÃO

NÍVEL AVANÇADO | CIRCUITO 2

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.

Deverá optar pelo circuito 1 ou pelo circuito 2 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, colocar 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

PRANCHA FACIAL E SALTO ALTERNADO DOS MEMBROS INFERIORES

Prancha facial com flexão alternada dos membros inferiores

2 séries:

45 a 50'' de exercício
15 a 10'' de repouso



3

ELEVAÇÕES DE JOELHO

Elevação alternada dos membros inferiores a 90°

2 séries:

45 a 50'' de exercício
15 a 10'' de repouso



4

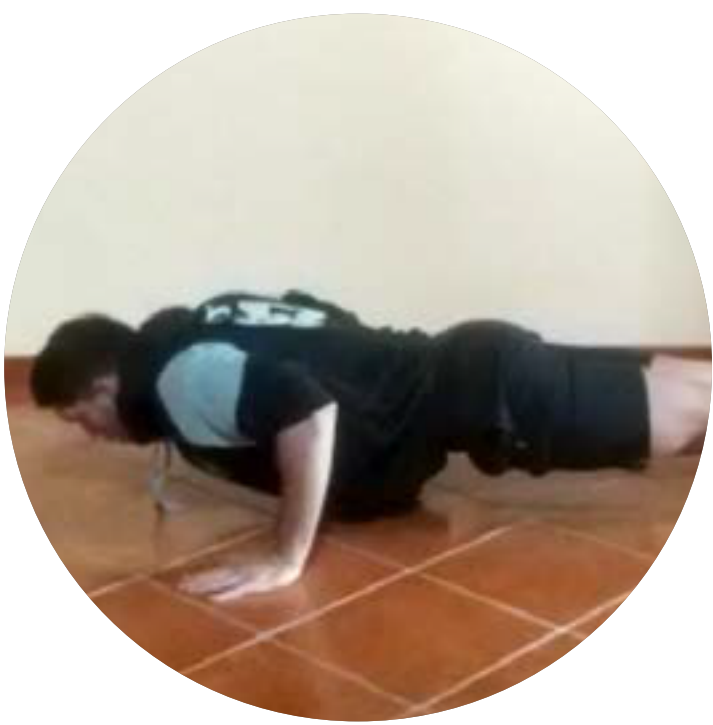
AGACHAMENTO SALTADO E PRANCHA FACIAL

De pé, com os pés alinhados com os ombros, flexão dos membros inferiores realizando um agachamento até apoiar as palmas das mãos no chão
Impulsionar os membros inferiores à retaguarda

Realizar uma flexão dos membros superiores em posição de prancha facial
Trazer os membros inferiores novamente para a frente, mantendo as palmas das mãos apoiadas no chão

Rapidamente, dê um salto enquanto eleva os membros superiores acima da cabeça até ficarem totalmente estendidos
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



5

EXTENSÕES DOS MEMBROS SUPERIORES EM POSIÇÃO DE PRANCHA FACIAL

Adotar a posição de prancha
Realizar uma flexão dos membros superiores, levando o peito ao chão
Regressar à posição de prancha facial

2 séries:

45 a 50'' de exercício
15 a 10'' de repouso



4



5



6

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



7

AFUNDO À RETAGUARDA

Realizar um apoio à retaguarda
Flexão dos membros inferiores, em simultâneo, formando um ângulo de 90°, sem que o joelho ultrapasse a linha do pé

Regressar à posição inicial e repetir com o membro inferior oposto.

2 séries:

45 a 50'' de exercício
15 a 10'' de repouso



6



7



8

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 para a frente e para trás e simultaneamente efetuar o mesmo gesto com os membros superiores estendidos

2 séries:

45 a 50'' de exercício
15 a 10'' de repouso

