



1290

FACULDADE DE
CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA



UC+ATIVA

Programa
de Atividade
Autónoma:
TREINO FUNCIONAL

ATIVAÇÃO

NÍVEL AVANÇADO | CIRCUITO 1

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

ELEVAÇÕES DE JOELHO

Elevação alternada dos membros inferiores a 90°

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

PRANCHA LATERAL COM JOELHO AO COTOVELO

Posição de prancha lateral, tocar com o cotovelo no joelho

2 séries:

45 a 50'' de exercício

15 a 10'' de repouso



4

EXTENSÃO DOS MEMBROS SUPERIORES EM POSIÇÃO DE PRANCHA FACIAL

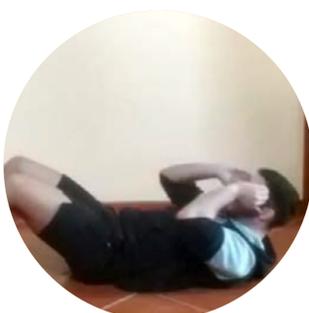
Adotar a posição de prancha

Realizar uma flexão dos membros superiores levando o peito ao chão

2 séries:

45 a 50'' de exercício

15 a 10'' de repouso



5

RECTO ABDOMINAL

Deitar de barriga para cima, com os pés no chão e os membros inferiores fletidos

Elevar o tronco, imaginando que tem uma bola de ténis entre o pescoço e o queixo

2 séries:

45 a 50'' de exercício

15 a 10'' de repouso