

CIRCUITO 1

NÍVEL AVANÇADO

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.

Realizar os exercícios 3x, em sequência, 30'' ou 10 repetições cada, sem descanso
Tempo de descanso entre blocos: 1'30''

CLIQUE SOBRE OS EXERCÍCIOS PARA VER OS VÍDEOS EXEMPLIFICATIVOS

BLOCO 1



1

FLEXÃO E EXTENSÃO DOS MEMBROS SUPERIORES EM PRANCHA

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



2

PRANCHA FACIAL

Apoiar os cotovelos no chão e em linha com os ombros;
Elevar a bacia ficando apoiado apenas pelos cotovelos e ponta dos pés;
Alinhar a bacia com o tronco, contraindo o abdómém.

BLOCO 2



1

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

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



3

AGACHAMENTO COM SALTO

De pé, coloque 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 com um pequeno salto

BLOCO 3



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

ABDOMINAL OBLÍQUO

Deitar no chão
Elevar os membros inferiores formando um ângulo de 45° em relação ao solo
Colocar as mãos junto às orelhas
Levar o cotovelo ao joelho oposto, através de uma flexão do tronco e do membro inferior em causa.