

CIRCUITO 1

NÍVEL INTRODUTÓRIO

Realizar 1x todo o circuito

NÍVEL INTERMÉDIO

Realizar 2x todo o circuito

(Descanso de 2 a 3 minutos entre circuitos)

Para chegar ao nível intermédio deve-se ir aumentando progressivamente o tempo e repetições do nível Introdutório até chegar aos tempos do nível intermédio

No nível intermédio, quando já se sentir bem com 2 circuitos (50" de trabalho – 10" de descanso) substitui progressivamente os exercícios do circuito 1 pelos exercícios do circuito 2

CLIQUE SOBRE OS EXERCÍCIOS PARA VER OS VÍDEOS EXEMPLIFICATIVOS



1

AGACHAMENTO

Tronco alinhado e o mais vertical possível
Utilizar uma cadeira/sofá para dar apoio
ou executar com as mãos em apoio num
parapeito de uma janela
30" ou 10 repetições
30" repouso
50" ou 15 a 20 repetições
10" repouso



2

EXTENSÃO DE MEMBROS SUPERIORES

Corpo alinhado
Apoiar as mãos sobre uma mesa ou
parapeito de uma janela (verificar a
estabilidade do suporte)
Opção: Realizar com o apoio dos
joelhos no chão
30" ou 10 repetições
30" repouso
50" ou 15 a 20 repetições
10" repouso



3

AGACHAMENTOS E PONTAPÉ

Tronco alinhado e o mais vertical possível
Utilizar uma cadeira/sofá para dar apoio
Na posição vertical elevar o membro
inferior alternadamente
30" ou 10 repetições
30" repouso
50" ou 15 a 20 repetições
10" repouso



4

PRANCHA FACIAL

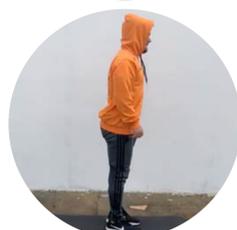
Realizar o exercício com os antebraços
apoiados numa almofada no chão
Poderá ser utilizada a opção de apoiar
num suporte como o sofá ou a cama
Num nível avançado pode optar-se
também por colocar os pés em cima de
um apoio
30" na posição
30" repouso
50" na posição
10" repouso



5

SUBIDAS COM UMA PERNA

Iniciar com um joelho no chão e um
membro inferior fletido a 90°
Levantar, fazendo a extensão do membro
inferior fletido
Voltar à posição inicial
30" ou 10 repetições
30" repouso
50" ou 15 a 20 repetições
10" repouso



6

EXTENSÕES DE BRAÇOS EM PLANO INCLINADO

Alinhar o corpo
Juntar as omoplatas
Apoiar as mãos sobre uma mesa um
móvel ou um parapeito, com os dedos
para trás ou lateralmente
(verificar a estabilidade do suporte)
30" ou 10 repetições
30" repouso
50" ou 15 a 20 repetições
10" repouso



7

DESLOCAMENTO LATERAL E AGACHAMENTO

Realizar 2 a 3 deslocamentos e agachar
Repetir para o lado contrário
30" ou 10 repetições
30" repouso
50" ou 15 a 20 repetições
10" repouso



8

LEVANTAR E BAIXAR A CADEIRA OU CARGA

Levantar e baixar a carga Tronco
vertical e alinhado durante todo o
exercício
Levantar frontalmente um objeto
(cadeira, garrafas, garrafão)
30" ou 10 repetições
30" repouso
50" ou 15 a 20 repetições
10" repouso



9

AGACHAMENTO E PRANCHA FACIAL ANDANDO

Iniciar o exercício em pé
Agachar e colocar as mãos no chão
Avançar até à posição de prancha facial
Regressar à posição inicial
pelo caminho inverso
30" ou 10 repetições
30" repouso
50" ou 15 a 20 repetições
10" repouso



10

VAI E VEM SENTADO

Iniciar na posição sentada com
os membros inferiores estendidos
Apoiar as mãos e os glúteos no chão
Fletir e estender os membros inferiores
deslizando os glúteos no chão
30" ou 10 repetições
30" repouso
50" ou 15 a 20 repetições
10" repouso