



1 2 9 0

FACULDADE DE
CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE D
COIMBRA



UC+ATIVA

Programa
de Atividade
Autónoma:
TREINO FUNCIONAL

CIRCUITO 2

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

TRÍCEPS NA CADEIRA

Apoiar as mãos na ponta da cadeira, alinhadas com os ombros e fletindo os joelhos formando um ângulo de 90°; Fletir os membros superiores e baixar o corpo junto à cadeira, mantendo os cotovelos junto ao corpo; Retornar à posição inicial.



2

EXTENSÕES DOS MEMBROS SUPERIORES EM POSIÇÃO DE PRANCHA FACIAL

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



BLOCO 2



1

SUBIR E DESCER DA CADEIRA

De pé, de frente para a cadeira, iniciar com os pés alinhados com os ombros Colocar um pé na cadeira e através da extensão do membro inferior subir para a mesma apoiando os dois pés e realizando a extensão completa dos membros inferiores Voltar à posição inicial e repetir com o membro inferior oposto



2

AGACHAMENTO

De pé, colocar os pés alinhados com os ombros Fletir os membros inferiores e garantir que os joelhos não ultrapassam a linha dos pés Retornar à posição inicial

BLOCO 3



1

RETO 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

PRANCHA LATERAL ESQUERDA

De lado, apoiado com a mão e o pé esquerdo, elevar a bacia alinhando-a com o tronco e contraindo o abdómem.



3

PRANCHA LATERAL DIREITA

De lado, apoiado com a mão e o pé direito, elevar a bacia alinhando-a com o tronco e contraindo o abdómem.