

CIRCUITO 3

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.

Deve realizar a ativação, de seguida os blocos 1, 2 e 3 do circuito 3 e finalizar com os alongamentos.

[CLIQUE SOBRE OS EXERCÍCIOS PARA VER OS VÍDEOS EXEMPLIFICATIVOS](#)

BLOCO 1



1

AVIÃO LADO ESQUERDO

De pé, com o corpo alinhado e com uma garrafa de 1,5L
Inclinar o troco à frente e simultaneamente elevar à retaguarda o membro inferior esquerdo
Regressar à posição inicial

30'' ou 10 repetições



2

AVIÃO LADO DIREITO

De pé, com o corpo alinhado e com uma garrafa de 1,5L
Inclinar o troco à frente e simultaneamente elevar à retaguarda o membro inferior direito
Regressar à posição inicial

30'' ou 10 repetições



3

ABDOMINAL COM MEMBROS INFERIORES ELEVADOS (90°)

Deitado, em decúbito dorsal, com os membros inferiores estendidos e a apontar para o teto
Elevar o tronco com os membros superiores estendidos, tentando tocar com as mãos na ponta dos pés

30'' ou 10 repetições



4

AFUNDO COM O MEMBRO INFERIOR ESQUERDO

Efetuar um apoio à retaguarda, com o membro inferior esquerdo
Fletir os membros inferiores, em simultâneo, formando um ângulo de 90°, sem que o joelho direito ultrapasse a linha do pé

30'' ou 10 repetições



5

AFUNDO COM O MEMBRO INFERIOR DIREITO

Efetuar um apoio à retaguarda, com o membro inferior direito
Fletir os membros inferiores, em simultâneo, formando um ângulo de 90°, sem que o joelho esquerdo ultrapasse a linha do pé

30'' ou 10 repetições



6

VAI VEM EM EQUILÍBRIO SOBRE OS GLÚTEOS

Sentado em equilíbrio sobre os glúteos
Membros inferiores fletidos e membros superiores cruzados no peito
Recuar o tronco e simultaneamente estender os membros inferiores, juntos, para a frente
Regressar à posição inicial
Manter o tronco alinhado durante o exercício

30'' ou 10 repetições



BLOCO 2



1

AFUNDO DOS MEMBROS INFERIORES ALTERNADO

Efetuar um apoio à retaguarda, com um dos membros inferiores
Fletir os membros inferiores, em simultâneo, formando um ângulo de 90°, sem que os joelhos ultrapassem a linha dos pés
Voltar à posição inicial e repetir para o lado contrário

30'' ou 10 repetições



2

PRANCHA FACIAL COM FLEXÃO ALTERNADA DOS MEMBROS INFERIORES

Em posição de prancha facial
Fletir alternadamente os membros inferiores

30'' ou 10 repetições



3

EXTENSÃO DE TRÍCEPS

Em posição de prancha facial, com os antebraços apoiados no chão
Estender os membros superiores empurrando o chão

Voltar à posição inicial

30'' ou 10 repetições



BLOCO 3



1

ABDOMINAL ESTÁTICO COM MEMBROS INFERIORES ELEVADOS A 90°

Deitado, em decúbito dorsal, com os membros inferiores estendidos e a apontar para o teto
Aguentar a posição

30'' de exercício



2

PRANCHA FACIAL

Em posição de prancha facial, manter o corpo alinhado

30'' de exercício