

CIRCUITO 4

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 e 2 do circuito 4 e finalizar com os alongamentos.

Realizar o circuito completo 3x
Tempo de descanso entre blocos: 1'30

[CLIQUE SOBRE OS EXERCÍCIOS PARA VER OS VÍDEOS EXEMPLIFICATIVOS, OU AQUI PARA VER VÍDEO COMPLETO](#)

BLOCO 1



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

45'' a 50'' de exercício
20'' de descanso



2

AFUNDO ALTERNADO À RETAGUARDA COM BÍCEPS

Partir da posição vertical, com duas garrafas de 1,5l, uma em cada mão
Realizar um afundo à retaguarda com o membro inferior esquerdo e simultaneamente fletir o antebraço sobre o braço de ambos os membros superiores e voltar a estender.

Repetir com o membro inferior direito
45'' a 50'' de exercício
20'' de descanso



3

FLEXÃO DOS MEMBROS SUPERIORES COM ELEVÇÃO DE UM DOS MEMBROS SUPERIORES

Adotar a posição de prancha facial
Realizar uma flexão dos membros superiores, levando o peito ao chão
Realizar a extensão dos membros superiores e a rotação do tronco elevando um membro superior estendido até que o mesmo fique totalmente alinhado com o membro superior que está apoiado no chão a dar apoio ao tronco
Regressar à posição inicial e realizar o movimento para o lado contrário

45'' a 50'' de exercício
20'' de descanso



4

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

45'' a 50'' de exercício
20'' de descanso



5

PRANCHA COM ELEVÇÃO DE MEMBRO SUPERIOR E INFERIOR OPOSTOS

Apoiar as mãos com os membros superiores estendidos e pés no chão
Manter o corpo alinhado
Eleva os membros superiores e inferiores opostos alternadamente

45'' a 50'' de exercício
20'' de descanso



6

AGACHAMENTO "SUMO TORI"

De pé, com os membros inferiores afastados, pés orientados obliquamente para fora e os joelhos orientados para a ponta dos pés
Com um garrafão de 5L, fletir os membros inferiores, garantindo que os joelhos não ultrapassem a linha dos pés, assumindo a posição de "sumo tori"
Regressar à posição inicial, assim que o garrafão toca no chão

Manter o tronco alinhado e vertical durante o exercício
45'' a 50'' de exercício
20'' de descanso



7

CORRIDA ESTACIONÁRIA

De pé, manter o corpo alinhado durante todo o exercício
Levar os calcanhares ao glúteos permanecendo no mesmo sítio

45'' a 50'' de exercício
20'' de descanso



8

ABDOMINAL COM FLEXÃO DO TRONCO E MEMBROS INFERIORES

Deitado, em decúbito dorsal, com os membros superiores estendidos por cima da cabeça e membros inferiores estendidos
Realizar uma flexão, simultânea, do tronco e membros inferiores;
Agarrar os membros inferiores na zona dos joelhos

Voltar à posição inicial
45'' a 50'' de exercício
20'' de descanso



BLOCO 2



1

PASSOS EM PRANCHA FACIAL COM OS MEMBROS SUPERIORES ESTENDIDOS

Em posição de prancha facial, apoiando as mãos e os pés
Avançar de 2 a 4 pequenos passos, com os membros superiores estendidos e regressar

45'' a 50'' de exercício
20'' de descanso



2

AGACHAMENTO COM APOIO EM UM MEMBRO INFERIOR

Sentado numa cadeira, sofá ou cama
Levantar e agachar/sentar com apenas um dos membros inferiores em apoio
Voltar à posição inicial e realizar com o membro inferior oposto em apoio

50'' execução
10'' repouso



3

PASSOS EM PRANCHA FACIAL COM OS MEMBROS SUPERIORES ESTENDIDOS

Em posição de prancha facial, apoiando as mãos e os pés
Avançar de 2 a 4 pequenos passos, com os membros superiores estendidos e regressar

45'' a 50'' de exercício
20'' de descanso



4

AGACHAMENTO COM APOIO EM UM MEMBRO INFERIOR

Sentado numa cadeira, sofá ou cama
Levantar e agachar/sentar com apenas um dos membros inferiores em apoio
Voltar à posição inicial e realizar com o membro inferior oposto em apoio

50'' execução
10'' repouso



5

FLEXÃO E EXTENSÃO DE MEMBROS SUPERIORES COM APOIO

Sentar na ponta de uma cadeira, sofá ou degrau e apoiar as mãos (verificar a estabilidade do suporte)
Fletir e estender os membros superiores aproximando e afastando o tronco do chão

50'' ou 15-20 repetições
10'' repouso



6

AGACHAMENTOS COM CARGA

De pé, com os pés à largura dos ombros
Manter os membros superiores estendidos com uma garrafa de 1,5 litros em cada mão em frente às coxas
Fletir os membros inferiores, com o tronco alinhado e sem que os joelhos ultrapassem a linha dos pés até que as garrafas alcancem o meio das tíbias
Regressar à posição inicial e repetir o movimento

50'' ou 15-20 repetições
10'' repouso



7

FLEXÃO E EXTENSÃO DE MEMBROS SUPERIORES COM APOIO

Sentar na ponta de uma cadeira, sofá ou degrau e apoiar as mãos (verificar a estabilidade do suporte)
Fletir e estender os membros superiores aproximando e afastando o tronco do chão

50'' ou 15-20 repetições
10'' repouso



8

AGACHAMENTOS COM CARGA

De pé, com os pés à largura dos ombros
Manter os membros superiores estendidos com uma garrafa de 1,5 litros em cada mão em frente às coxas
Fletir os membros inferiores, com o tronco alinhado e sem que os joelhos ultrapassem a linha dos pés até que as garrafas alcancem o meio das tíbias
Regressar à posição inicial e repetir o movimento

50'' ou 15-20 repetições
10'' repouso

