

- 1) **Aquecimento articular** (pescoço, ombros, cotovelos, punhos, cintura, joelhos, tornozelos)
- 2) **Corridinha no lugar**
- 3) **Força** (segurar 15 segundos cada posição; fazer de 2 a 4 séries cada exercício e, somente após terminadas todas as séries, partir para outro exercício):

- **Gêmeos unilateral** (3 ângulos)
- **Empurrar a parede para frente com a ponta do pé**
- **sentado simulando cadeira extensora com joelho flexionado**
- **sentado com joelho estendido**
- **Empurrar a parede para trás com o calcanhar**
- **Posição flexionado do stiff**
- **Sentado simulando cadeira flexora com joelho flexionado**
- **Agachamento** (3 ângulos)
- **Braços abertos empurrando a batente da porta para frente**
- **Palmas da mão contra a outra com cotovelos flexionados**
- **Palmas da mão contra a outra com cotovelos estendidos**
- **Braços abertos empurrando a batente para trás**
- **Braços cruzados puxando o braço oposto**
- **Contrair escápulas (final da remada baixa)**
- **Elevação frontal**
- **Rosca concentrada**
- **Tríceps banco**
- **Puxar abdômen para dentro**
- **Prancha lateral**
- **Canoinha**

Bom treino e, POR FAVOR, CUIDADO!

Prof. Ricardo