



QUARESMA

Semana 1 e 2



#1



ELEVAÇÃO DE PERNAS

PRESCRIÇÃO:

2 séries de 15 repetições
(sem pausa)

- Este é um exercício de aquecimento e preparo para os outros exercícios.
- Realizar o movimento sem encostar o pé no chão.

#2



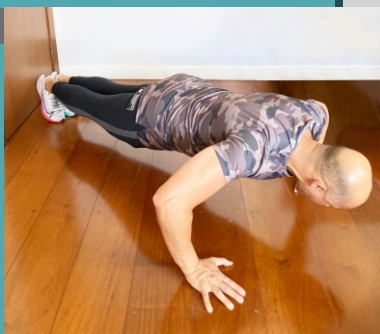
PRANCHA ISOMÉTRICA

PRESCRIÇÃO:

3 séries de 30 segundos
(pausa de 30 segundos)

- Manter cotovelos posicionados na mesma linha dos ombros.
- Manter quadril na mesma linha do dorso.

Escolha uma das duas opções abaixo:



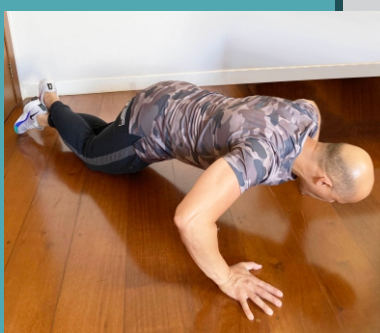
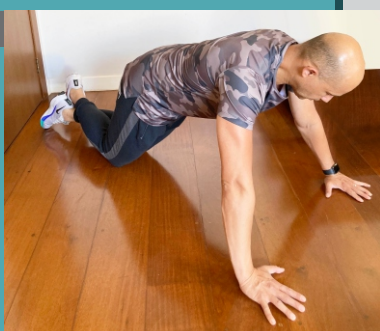
#3A

FLEXÃO DE BRAÇO SEM APOIO

PRESCRIÇÃO:

3 séries de 10 à 15 repetições
(pausa de 40 segundos)

- Posicionar as mãos na mesma linha dos ombros.
- Posicionar o quadril na mesma linha do dorso.



#3B

FLEXÃO DE BRAÇO COM APOIO

PRESCRIÇÃO:

3 séries de 10 à 15 repetições
(pausa de 30 segundos)

- Posicionar as mãos na mesma linha dos ombros.
- Posicionar o quadril na mesma linha do dorso e o quadril deverá acompanhar o movimento do corpo.

O número de repetições é para controlar os efeitos da possível fadiga.

#4



AGACHAMENTO LIVRE

PRESCRIÇÃO:

3 séries de 15 à 20 repetições
(pausa de 30 segundos)

- Pés afastados e alinhados com a linha do quadril.
- Realizar o movimento com o tronco inclinado à frente e quadril posicionado atrás.