

QUARESMA

Semana 2 e 3



BEM-VINDO À 2ª E 3ª SEMANA

Nestas semanas os treinos foram pensados para serem realizados **TODOS OS DIAS!**

Observe que para isto foram elaborados **2 tipos de treinos: A e B**, para que ocorram em dias alternados.

No treino "A" manteremos os exercícios da primeira semana, porém em outro formato, combinando os exercícios. Fique atento para realizar no novo formato proposto.

Além disso há novos exercícios, não esqueça de **RESPEITAR** os tempos de **PAUSA**, eles fazem parte das séries.

Bom treino!

TREINO A

#1



AQUECIMENTO ELEVAÇÃO DE PERNAS

PRESCRIÇÃO:

2 séries de 15 repetições
com cada perna (sem pausa)

- Realizar o movimento sem encostar o pé no chão.

ATENÇÃO!

Os próximos exercícios serão uma **TRI-SET**, ou seja, 3 exercícios combinados e realizados em sequência, **sem pausa entre eles**.

#2

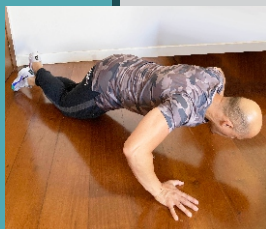
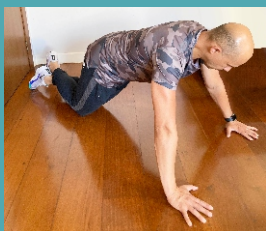
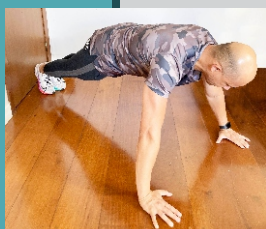
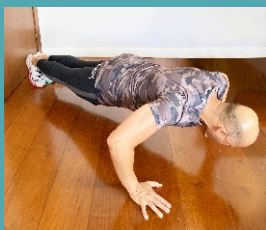


PRANCHA ISOMÉTRICA

PRESCRIÇÃO: 1 série de 30 segundos

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

NÃO FAÇA PAUSA. Inicie imediatamente o exercício abaixo.



FLEXÃO DE BRAÇO COM OU SEM APOIO

PRESCRIÇÃO: 1 série de 10 à 15 repetições

- Posicionar as mãos na mesma linha dos ombros.
- Posicionar o quadril na mesma linha do dorso.
- Se utilizar apoio, o quadril deverá acompanhar o movimento do corpo.

NÃO FAÇA PAUSA. Inicie imediatamente o exercício abaixo.



AGACHAMENTO LIVRE

PRESCRIÇÃO: 1 série de 15 à 20 repetições

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

Faça pausa de 45 segundos. Repita a sequência de exercícios 3x.

#3

PANTURRILHA

PRESCRIÇÃO: 3 séries de 20 repetições
(pausa de 20 segundos)

- O movimento deve ser executado devagar.



#4

REMADA ALTERNADA

PRESCRIÇÃO: 3 séries de 20 repetições
total de 10 em cada braço.
(pausa de 30 segundos)

- Realizar o exercício, obrigatoriamente, com as pernas afastadas.



#5

AVANÇO

PRESCRIÇÃO: 3 séries de 20 repetições
total de 10 em cada perna.
(pausa de 40 segundos)

- Realizar todos os movimentos com uma perna e depois com a outra.



FLEXÃO HOMEM-ARANHA

PRESCRIÇÃO:

2 séries de 10 repetições
5 de cada perna
(pausa de 40 segundos)

- Os movimentos das pernas devem ocorrer alternadamente.
- Realizar o exercício, obrigatoriamente, com as pernas afastadas.
- Atente para a sustentação da perna ao lado do corpo.

