

# PTC

## 1) Flexão na barra fixa



Intervalo ativo: Corrida estacionária

## 2) Escada ou caixote com barra



Intervalo ativo: Polichinelo

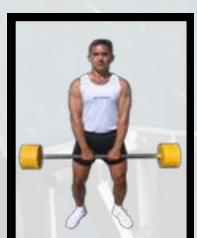
## 3) Elevação pélvica unilateral

Apoio do pé esquerdo



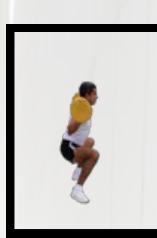
Intervalo ativo: Pular corda

## 4) Remada vertical



Intervalo ativo: Corrida estacionária

## 5) Agachamento com a barra (sumô)



Intervalo ativo: Polichinelo

## 6) Desenvolvimento com a barra



Intervalo ativo: Pular corda

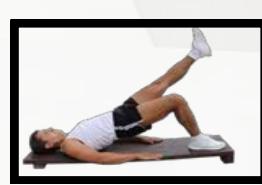
## 7) Agachamento com a barra



Intervalo ativo: Corrida estacionária

## 8) Elevação pélvica unilateral

Apoio do pé direito



Intervalo ativo: Polichinelo

## 9) Supino com a barra



Intervalo ativo: Pular corda

## 10) Abd Infra



Intervalo ativo: Corrida estacionária

### A carga de trabalho na PTC é determinada pelo:

- peso da carga externa e número de repetições máximas; (máxima quantidade de repetições antes de se atingir a fadiga que impossibilite a realização de outra repetição);
- número de voltas; e
- número de séries nas estações (até duas séries do mesmo exercício em uma volta).

### A carga para início do treinamento deve ser a seguinte:

- uma volta;
- 30 s por exercício com 30 s de intervalo ativo; e
- peso do halter é selecionado, individualmente, a partir do teste de 15 repetições máximas (15 RM) com a fadiga muscular momentânea.

