

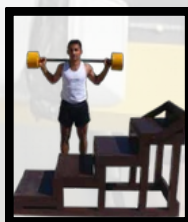
PTC

1) Flexão na barra fixa



Intervalo ativo: Corrida estacionária

2) Escada ou caixote com barra



Intervalo ativo: Polichinelô

3) Elevação pélvica unilateral

Apoio do pé esquerdo



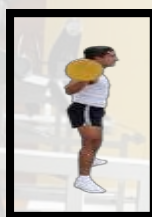
Intervalo ativo: Pular corda

4) Remada vertical



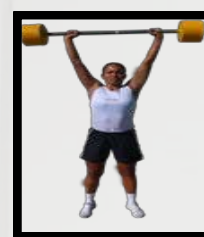
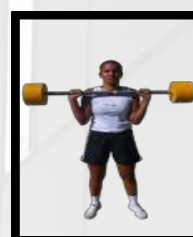
Intervalo ativo: Corrida estacionária

5) Agachamento com a barra (sumô)



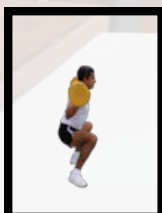
Intervalo ativo: Polichinelô

6) Desenvolvimento com a barra



Intervalo ativo: Pular corda

7) Agachamento com a barra



Intervalo ativo: Corrida estacionária

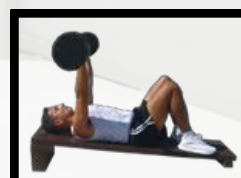
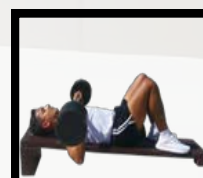
8) Elevação pélvica unilateral

Apoio do pé direito



Intervalo ativo: Polichinelô

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:

- a) 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);
- b) número de voltas; e
- c) número de séries nas estações (até duas séries do mesmo exercício em uma volta).

A carga para início do treinamento deve ser a seguinte:

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