



Fundação de Cultura e Esporte de Ponta Porã – FUNCESPP

ATIVIDADES COMPLEMENTAR
Professor: Maria Gloria Ovando Antunes
Projeto: Academia ao ar livre
Escolas: Horto Florestal
Período: 31/08 à 25/09

Atividade 1 - Circuito funcional (sem carga)

OBJETIVO

O objetivo do treinamento funcional é promover um resgate e/ou uma melhora da aptidão física pessoal do indivíduo. Objetivo desse circuito funcional é melhorar a função aeróbica, melhorando as funções pulmonares e também melhorar a resistência muscular dos praticantes.

Realizar de 5 à 6 vezes essa sequência com:

Exercício: Polichinelos

Repetições: 15

Descanso: 30 segundos

Exercício: Agachamento com socos

Repetições: 15

Descanso: 30 segundos

Exercício: Flexão de braços

Repetições: 8 a 10

Descanso: 30 segundos

Exercício: Agachamento com salto

Repetições: 15

Descanso: 30 segundos

Exercício: Flexão de braços

Repetições: 8 a 10

Descanso: 30 segundos

Exercício: Polichinelos

Repetições: 10

Descanso: 30 segundos

Atividade 02 – Membros superiores + cardio (carga adaptada com cabo de vassoura)

O objetivo do treinamento funcional é promover um resgate e/ou uma melhora da aptidão física pessoal do indivíduo. Objetivo desse circuito funcional é melhorar a função aeróbica, melhorando as funções pulmonares e também melhorar a resistência muscular dos praticantes.

Realizar de 5 à 6 vezes essa sequência com:

Exercício: Remada baixa

Repetições: 20

Descanso: 30 segundos

Exercício: corrida hop

Repetições: 30 segundos

Descanso: 30 segundos

Exercício: desenvolvimento ombros

Repetições: 20

Descanso: 30 segundos

Exercício: corrida hop

Repetições: 30 segundos

Descanso: 30 segundos

Exercício: tríceps francês

Repetições: 20

Descanso: 30 segundos

Exercício: corrida hop

Repetições: 30 segundos

Descanso: 30 segundos

Exercício: rosca direta biceps

Repetições: 20

Descanso: 30 segundos

Exercício: corrida hop

Repetições: 30 segundos

Descanso: 30 segundos

Atividade 03- Treino hit (Circuito de sprints, corrida e escalada)

(repetir a sequência por 3x)

Exercício: corrida hop

Repetições: 1 min treino e 1 min descanso

Exercício: escalada

Repetições: 1 min treino e 1 min descanso

Exercício: tesoura simples

Repetições: 1 min treino e 1 min descanso

Exercício: saltitos

Repetições: 1 min treino e 1 min descanso

Exercício: polichinelos

Repetições: 1 min treino e 1 min descanso

.

Atividade 04- Treinamento resistido (anterior de pernas e glúteos)

Exercício: Agachamento fechado

Séries: 4 a 5

Repetições: 20 a 30

Descanso: 15 a 20 segundos

Exercício: Afundos

Séries: 4 a 5

Repetições: 20 a 25 (E,D)

Descanso: 15 a 20 a 20 segundos

Exercício: Agachamento + afundos

Séries: 3 a 4

Repetições: 15 a 20

Descanso: 15 a 20 segundos

Realizar de 20 a 30 repetições de agachamento fechado (com os pés paralelos ao quadril), de 4 a 5 series, descansando 15 a 20 segundos entre as series. Terminando as series descansar 1 minuto e realizar o próximo exercício. O próximo exercício, o afundos, realizar de 20 a 25 repetições em cada lado E,D, descansando de 15 a 20 segundos entre as series, realizar de 4 a 5 series.

.