



Fundação de Cultura e Esporte de Ponta Porã – FUNCESPP

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): MARIA GLORIA OVANDO ANTUNES
Projeto: ACADEMIA AO AR LIVRE
Escola: HORTO FLORESTAL
Período: 28/09 a 09/10

Atividade 01- TREINAMENTO CARDIO - HIT

MATERIAIS:

- 1- Barra adaptada (cabo de vassoura com 1 garrafa de amaciante de roupa em cada ponta)
- 2- 1 Cadeira
- 3- 1 Sofá ou poltrona
- 4- 1 Tapete ou colchonete

TREINO

- 10 x Agachamento com barra
- 10 x Polichinelos
- 10 x Escaladas com apoio no sofá
- 10 x abdominal remador

OBS:

(Fazer toda a sequência com descanso de 20 segundos entre um exercício e outro. Repetir a mesma sequência de 4 a 5 vezes com intervalo de 1 minuto entre as séries).

Atividade 02- TREINO PARA MEMBROS SUPERIORES

MATERIAIS:

- 1- 1 barra adaptada (cabo de vassoura com 1 garrafa de amaciante de roupas em cada ponta).
- 2- 2 garrafas de 500 ml (com areia ou água) .
- 3- 1 garrafa de 2 ou 3 litros (com água ou Areia).
- 4- 1 tapete ou colchonete

TREINO

- 10 x flexão de braços com apoio (joelhos no chão)
- 10 x remada barra
- 10 x rosca direta com a barra
- 10 x rosca direta com garrafinhas de areia

10 x tríceps francês com garra (2 oi 3 litros com água ou Areia, a carga depende da capacidade de cada indivíduo)

OBS:

Fazer toda a sequência de cada exercício com descanso de 20 segundos entre os exercícios. Repetir de 4 a 5 vezes toda a série com descanso de 1 minuto entre as séries.

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): Juliana Romero Espindola
Projeto: Academia ao ar livre
Escola:
Período: 28/09 a 09/10

Atividade 01- Treinamento funcional

Objetivo: Melhorar o condicionamento físico, bem como a resistência física dos membros superiores, inferiores e abdômen.

Metodologia: Circuito funcional com duração total de 40 minuto e alongamento final de 5min.

Recursos:

Água e toalha;

2 saco de 1 kg de arroz (sugestão) ou qualquer outro material com peso de 1 kg;

Tapete.

Desenvolvimento:

O treino é dividido em 3 séries de 4 exercícios cada. Todos os exercícios devem ser feitos em intensidade máxima no tempo de duração de 01 minuto, com intervalo de 30 segundos entre um exercício e outro.

Treino

Série 1

Corrida lateral

Rosca alternada

Agachamento isométrico

Abdominal remador

Descanso de 1min30

Série 2

Corrida parada

Tríceps francês

Afundo

Abdominal curto no solo

Descanso de 1min30

Série 3

Polichinelo

Elevação lateral

Panturrilha em pé

Abdominal inverso

Descanso de 1min30

Alongamento – Alongar MMII, MMSS e coluna

