



Fundação de Cultura e Esporte de Ponta Porã - FUNCESPP

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): Juliana Romero Espindola
Projeto: Academia ao ar livre
Escola: FUNCESPP
Período: 03/11 A 27/11

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 35 a 40 minuto e alongamento final de 5min.

Recursos:

Água e toalha;

Peso de 2 kg;

Banco

Tapete.

Desenvolvimento:

O treino deverá ser realizado em forma de circuito. O treino é dividido em uma única série com 7 exercícios. Todos os exercícios devem ser feitos em intensidade máxima, a corrida parada no tempo de duração de 1 minuto e os demais com 15 repetições cada. Realizar 4 vezes esse circuito.

Treino

Corrida parada – 1 minuto

Tríceps no banco – 15 repetições

Afundo livre – 15 repetições de cada lado

Elevação frontal – 15 repetições

Agachamento livre – 15 repetições

Abdominal curto solo – 15 repetições

Alongamento – Alongar MMII, MMSS e coluna

Atividade 02- 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 45 segundos, com intervalo de 10 segundos entre um exercício e outro.

Treino

Série 1

Corrida parada

Flexão

Agachamento sumo

Abdominal infra

Descanso de 1minuto

Série 2

Corrida lateral

Tríceps banco

Agachamento livre

Abdominal oblíquo lateral

Descanso de 1 minuto

Série 3

Polichinelo

Desenvolvimento halter

Elevação de pelve

Prancha isométrica

Alongamento – Alongar MMII, MMSS e coluna

Atividade 03- 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 30 minuto e alongamento final de 5min.

Recursos:

Água e toalha;

Corda;

Banco ou sofá;

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

Tapete.

Desenvolvimento:

Treino

O treino é dividido em 3 séries de 3 exercícios cada. Todos os exercícios devem ser feitos em intensidade máxima no tempo de duração de 40 segundos, com intervalo de 20 segundos entre um exercício.

Série 1

Pular corda

Rosca martelo

Agachamento com peso alternativo

Descanso de 40 segundos

Série 2

Polichinelo

Elevação lateral

Abdominal pedalada

Descanso de 40 segundos

Série 3

Corrida alta

Remada curvada

Agachamento isométrico

Descanso de 40 segundos

Alongamento – Alongar MMII, MMSS e coluna.

Atividade 04 - Circuito funcional

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

Metodologia: Circuito funcional com duração total de 30 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:

Treino

O treino é dividido em 3 blocos de 4 exercícios cada. Todos os exercícios devem ser feitos em intensidade máxima no tempo de duração de 1 minuto, com intervalo de 30 segundos entre um exercício e outro e entre um série e outra o descanso é de 1 minuto.

Série 1

Polichinelo

Rosca alternada

Agachamento com elevação de perna lateral

Abdominal inverso

Descanso de 1 minuto

Série 2

Deslocamento lateral

Avanço livre

Abdominal infra tesoura

Descanso de 1 minuto

Série 3

Corrida tocando o calcanhar

Elevação lateral

Agachamento búlgaro

Prancha lateral

Descanso de 1 minuto

Alongamento – Alongar MMII, MMSS e coluna.

ATIVIDADES COMPLEMENTAR
Professor: Maria Gloria Ovando Antunes
Projeto: Academia ao ar livre
Escolas: Horto Florestal
Período: 03/11 A 27/11

Atividade 1 - Circuito funcional (sem carga)

Realizar de 4 a 5 séries

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 e pesos adaptados com pacote de feijão, garrafa de amaciante, stc)

Exercício: Remada baixa

Repetições: 20

Realizar de 4 a 5 séries descansando 30 Segundos entre elas.

Exercício: corrida hop

Repetições: 30 segundos

Descanso: 30 segundos

Exercício: desenvolvimento ombros

Repetições: 20

Realizar de 4 a 5 séries descansando 30 Segundos entre elas

Exercício: corrida hop

Repetições: 30 segundos

Descanso: 30 segundos

Exercício: tríceps francês

Repetições: 20

Realizar de 4 à 5 séries, descansando 30 Segundos entre elas.

Exercício: corrida hop

Repetições: 30 segundos

Descanso: 30 segundos

Exercício: rosca direta biceps

Repetições: 20

Realizar de 4 à 5 séries, descansando 30 Segundos entre elas.

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: 25 a 30

Descanso: 30 segundos

Exercício: Afundos

Séries: 4 a 5

Repetições: 15 a 20 (E,D)

Descanso: 30 segundos

Exercício: Agachamento + afundos

Séries: 3 a 4

Repetições: 15 a 20

Descanso: 30 Segundos

Exercício: Banquinho

Séries: série única

Ficar na posição de banquinho o máximo de tempo que conseguir.