ACADEMIA DO SESI

CONDICIONAMENTO FÍSICO – FEM.

OPÇÃO 1

EXERCÍCIOS

Circuito 1
Agachamento peso corporal + Corda + Rosca martelo + Polisapato + Prancha frontal

Circuito 2
Agachamento pliométrico + Flexão de braço + Agachamento sumô + Abd. Remador

Circuito 3
Remada curvada + Supino halter + Skipping alto +Abd. Infra

Circuito 4
Polichinelo + Corrida estacionária + Burpee

OPÇÃO 2

EXERCÍCIOS

Circuito 1
Tração femural + Polisapato + Sombra de corrida + Abd. Completo

Circuito 2
Avanço + Stiff + Prancha frontal com abdução de MI alternado + Polichinelo

Circuito 3
Abd. Completo + Tríceps banco + Rosca simultânea + Burpee

Circuito 4
Agachamento Pliométrico + Subir e descer degrau + Panturrilha livre + Skipping alto

INTENSIDADE

Iniciante: 2-3x30'' em cada exercício
Descanso de 1' após realizar a passagem pelo circuito todo

Intermediário: 3x40'' em cada exercício
Descanso de 1' após realizar a passagem pelo circuito todo

MOBILIDADE GERAL

Reloginho 2x10
Mobilidade Borboletinha 2x10