ACADEMIA DO SESI

CONDICIONAMENTO FÍSICO – MASC.

OPÇÃO 1

EXERCÍCIOS

Circuito 1
Flexão de braços + Tríceps banco + Corda + Abd. Remador

Circuito 2
Remada unilateral + Rosca direta + Polichinelo + Abd. Infra tesourinha

Circuito 3
Elevação lateral + Tríceps francês + Rosca martelo + Abd. Obliquo "bike"

Circuito 4
Agachamento pliométrico + Avanço + Subir e descer degrau + Prancha frontal

OPÇÃO 2

EXERCÍCIOS

Circuito 1
Supino Vertical (06)+ Tríceps pulley (01) + Burpee + Abd. Crunch

Circuito 2
Puxador frente (4) + Rosca concentrada + Corrida esteira 1' + Superman

Circuito 3
Peck Deck (03) + Peck Dorsal (03) + Skipping alto + Panturrilha livre

Circuito 4
Mesa flexora (18) + Leg horizontal (16) + Corda + Prancha dinãmica

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