

# ACADEMIA DO SESI

## CONDICIONAMENTO FÍSICO – FEM.

### OPÇÃO 1

#### EXERCÍCIOS

Circuito 1  
Agachamento peso corporal + Corda +  
Rosca martelo + Polissapato + 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 + Polissapato + 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*

*Avançado: 3-4x60'' em cada exercício  
Descanso de 2' após realizar a passagem pelo  
circuito todo*