Gym: Reforço Muscular

A. LEG EXTENSION (Unilateral)

Série: 4x

Repetições: 30, 25, 20, 15



B. LEG CURL (Unilateral)

Série: 4x

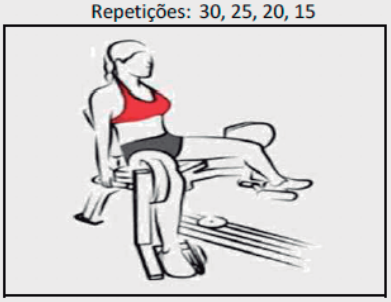
Repetições: 30, 25, 20, 15



C. ABDUTORES (Bilateral)

Série: 4x

Repetições: 30, 25, 20, 15



D. ADUTORES (Bilateral)

Série: 4x

Repetições: 30, 25, 20, 15



E. GEMEOS PRENSA (Bilateral)

Série: 4x

Repetições: 30, 25, 20, 15



RECOMENDAÇÕES

1.Trabalho Unilateral prioritário

2. Cargas baixa e + repetições (15x a 30x)

3. Mov. Excêntrico 5x mais demorado q Concêntrico

4. Treino intenso, recomendável Alongamentos suaves no final

Notas:

> Ajustar o Peso para cumprir o Número Total de Repetições

*Técnica - Mov. excentrico deve demorar 5x mais que Mov. Concêntrico. Ex 1' na subida e 5' descida

+ Tempo Descanso Exercícios Unilateral - uma perna trabalha enquanto a outra está recolhida e descansa

- Tempo Descanso Exercícios Bilateral - intervalo entre séries não superior a 30'

Alongamentos Específicos

1. GEMEOS



2. TENDÃO AQUILES



3. ISQUIOTIBIAIS



4. PSOAS ILÍACO



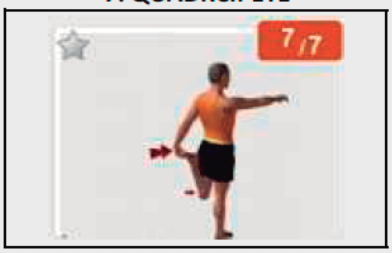
5. ADUTORES



6. GLUTEOS



7. QUADRCÍPETE



NOTAS

> Tempo de Alongamento: 30s (Mesma Perna)

+ Repetições Exercício: 2x a 3x perna (alternado)

*Técnica - s/forçar exercício. O alongamento após treinos longos ou intenso dever ser realizado mais tarde