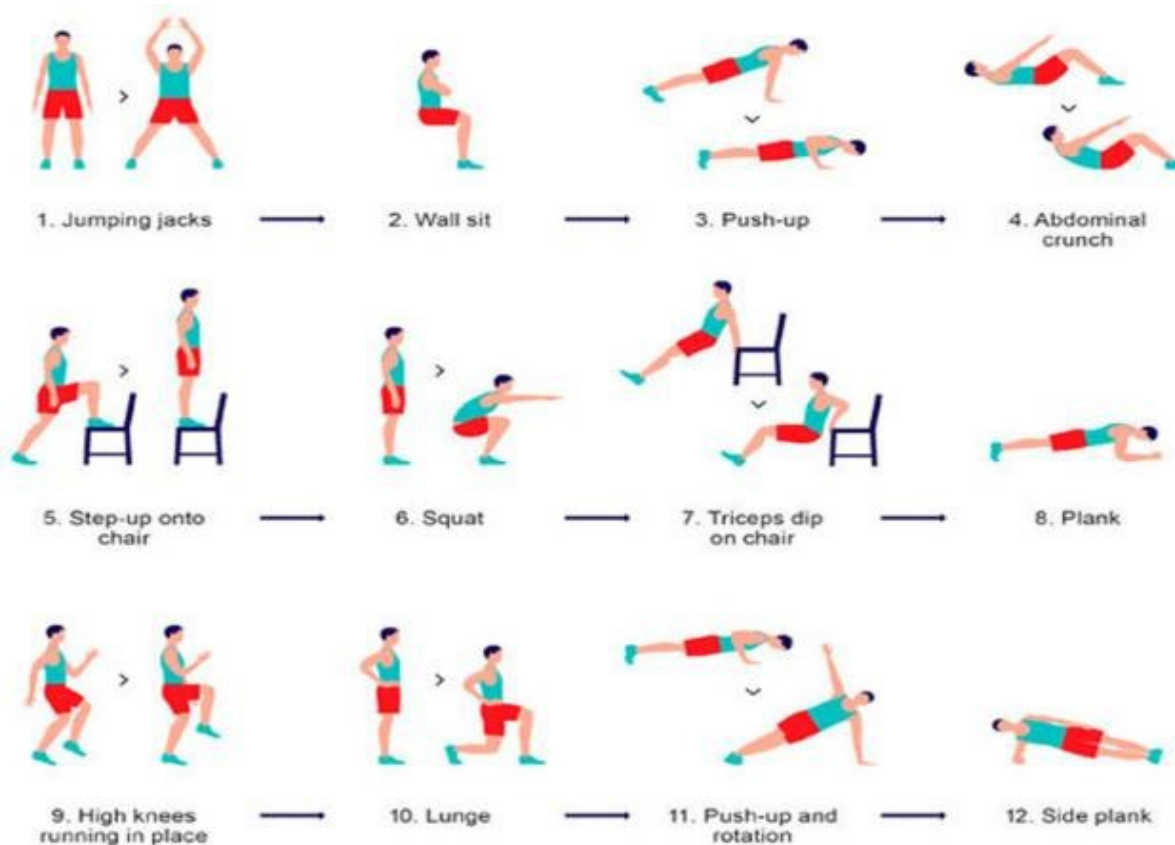


# Plano de trabalho



## A) Descrição dos exercícios

### 1. Jumping Jacks

Coloca os pés à largura das ancas e os braços junto ao tronco, eleva os braços e afasta as pernas simultaneamente num salto. Regressa à posição inicial novamente num salto.

Repete durante a realização.

### 2. Cadeira isométrica

Com as costas apoiadas na parede, desce o tronco fletindo os joelhos e fazendo um ângulo de 90 graus com as pernas. Mantém a posição durante 30 segundos respirando normalmente.

### 3. Flexão de braços

Apoia as mãos à largura dos ombros e a ponta dos pés à largura das ancas, desce o tronco fletindo os braços até um ângulo de 90 graus. Volta a subir e repete.

### 4. Exercício abdominal

Deita-te de costas e com os braços esticados à frente, eleva o tronco até tirares as omoplatas do chão. Desce desenrolando o tronco e volta a subir.

## **5. Subir a cadeira**

Mantém o tronco direito, sobe para uma cadeira elevando o corpo com a força das pernas. Desce voltando à posição inicial. Faz o movimento com cada perna alternadamente.

## **6. Agachamento**

Com os pés afastados à largura das ancas desce até as coxas ficarem paralelas ao chão. Coloca o peso do corpo sobre os calcanhares e não avances os joelhos para além da ponta dos pés. Regressa à posição inicial e repete.

## **7. Triceps Dips**

De costas para uma cadeira, apoia as mãos na extremidade da cadeira e estica as pernas. Afunda os braços, fletindo os cotovelos e volta à posição inicial repetindo o movimento.

## **8. Prancha isométrica**

Deita-te de barriga para baixo, eleva o corpo e apoia-te apenas nos antebraços e na ponta dos pés. Mantém o abdómen e os glúteos contraídos. Mantém a posição, respirando normalmente.

## **9. Corrida Estática**

Eleva os joelhos alternadamente sem sair do mesmo sítio.

## **10. Lunge**

Com os pés afastados à largura das ancas e as mãos apoiadas na cintura, avança uma perna. Olha em frente e desce o tronco fletindo o joelho do pé da frente, sem que este avance para além da ponta do pé e sem apoiar o calcanhar de trás. Volta a subir e repete, alternando a perna.

Apoiado com as mãos à largura dos ombros e a ponta dos pés à largura das ancas, desce o tronco fletindo os braços até um ângulo de 90 graus.

Volta a subir e retira uma mão do chão, rodando o tronco até alinhar os braços. Apoia de novo a mão no chão e repete todo o movimento.

No chão, com o tronco alinhado e o apoio apenas no antebraço e nos pés, mantém a posição durante 30 segundos, sem bloquear a respiração.

## **B) Modo de realização**

Deverás realizar cada exercício durante 30 segundos.

Após a realização de cada exercício deverás descansar durante 30 segundos.

Quando terminares a realização dos 12 exercícios, deverás descansar durante 2 minutos.

Deves repetir esta sequência de exercícios 2 vezes (2 séries).