



1. Joelhos altos



2. Polichinelos



3. Agachamento



4. Estocada



5. Elevação de perna



6. Alpinista



7. Flexões de bicicleta



8. Levantamento de pernas



9. Trações de joelho



10. Flexões de braço

Circuito de exercícios de força.

É importante

CIRCUITO DE FORÇA

Os exercícios devem ser realizados em ritmo moderado e que eles precisam ser executados corretamente. Dosar a intensidade do esforço em cada estação, pois terão que fazer duas séries de 30 segundos em cada uma delas, com intervalo de 30 segundos entre as séries e as estações do circuito.

É importante esclarecer que determinados exercícios podem ser mais difíceis de executar do que outros por envolver grupos musculares menores e sobrecargas maiores. No caso de alguém de alguém sentir que o esforço é excessivo, o exercício deve ser interrompido antes de completar os 30 segundos.

Prestar atenção nas sensações provocadas durante a realização de cada exercício. É importante que apalpem os músculos que consideram responsáveis por determinados movimentos.

Esse tipo de treinamento deve ser realizado periodicamente, respeitando os limites individuais, a fim de que seja eficiente para obtenção de condicionamento físico.