

TREINAMENTO DE FORTALECIMENTO PARA CORRIDA 5K MASCULINO				
OBJETIVO: FORTALECIMENTO PARA CORRIDA		ATENÇÃO: pode progredir as cargas de duas em duas semanas de 5 a 10% conforme sentir confortável		
MEMBROS SUPERIORES TREINO 1				
	EXERCÍCIOS	VIDEO DO EXERCÍCIO	SÉRIE	REPT
	FLEXÃO DE BRAÇO INCLINADO	VÍDEO	3	12
	CRUCIFIXO INVERTIDO SENTADO	VÍDEO	3	12
	FLEXÃO DE BRAÇO ABERTO	VÍDEO	3	15
MEMBROS SUPERIORES	EXTENSÃO DE TRÍCEPS EM PÉ	VÍDEO	3	12
	TRÍCEPS NA CAIXA ou BANCO	VÍDEO	3	12
	ELEVAÇÃO DE OMBRO COM HALTERES	VÍDEO	4	12
TREINO DIA 02 CORE				
	ABDOMINAL REMADOR	VÍDEO	4	20

CORE	ABDOMINAL SUPRA	VÍDEO	4	25
	PRANCHA ABDOMINAL	VÍDEO	4	começar 30 segundos aumentar 20 a 30 seg cada semana
	ELEVAÇÃO PÉLVICA PONTE	VÍDEO	4	15
MEMBROS INFERIORES TREINO 3				
	AGACHAMENTO LIVRE SEM PESO para mais avançado pode colocar carga	VÍDEO	4	15
MEMBROS INFERIORES	AGACHAMENTO SUMÔ COM PESO	VÍDEO	4	12
	PONTE GLÚTEOS COM ELEVAÇÃO DE	VÍDEO	3	15
	LEG PULL FRONT	VÍDEO	3	30
	ELEVAÇÃO DE PERNA DE LADO	VÍDEO	3	15
	TREINO PARA ESTABILIZAÇÃO	VÍDEO	4	12

	TREINO ISOMÉTRICO PARA QUADRIL E GLÚTEO	VÍDEO	4	20
	EXERCÍCIO ISOMÉTRICO COM BOLA	VÍDEO	4	20
	LEVANTAMENTO DE CALCANHAR	VÍDEO	4	20

