

MATRIZ DE EXERCÍCIOS

	Membros Inferiores	Tronco Região Anterior	Tronco Região Posterior	Abdominais	Extensores de Coluna
Ex. 1	Agachamento com bola medicinal de 5kg	Flexões no solo	Peso morto com bola medicinal de 5kg	Crunch abdominal com bola e pés à largura dos ombros	Extensões de tronco dinâmicas com o abdômen apoiado na bola
					
Ex. 2	Lunge com bola medicinal com 5kg	Flexões com pés apoiados num plano elevado	Abdução horizontal de braços com elástico	Rotações do tronco, de pé, com as mãos a segurarem um elástico que estará a provocar resistência ao movimento	Com nuca, região cervical e região torácica superior apoiados na bola, manter o corpo em prancha . Pés afastados
					
Ex. 3	Walking Lunge - bola medicinal (5kg)	Flexões com 1 só pé apoiado no solo	Remada baixa com elástico	Crunch com rotação do tronco numa swissball	Pointer 45° (mão e joelho contrário apoiados no chão)
					
Ex. 4	Lunge lateral dinâmico	Flexões com 1 mão apoiada numa bola medicinal e a outra no solo	Peso morto com bola medicinal de 5kg e 1 pé apenas apoiado no solo	Crunch abdominal com bola e com pés juntos	Com abdômen apoiado na bola, manter o corpo em prancha e pés juntos
					

	Membros Inferiores	Tronco Região Anterior	Tronco Região Posterior	Abdominais	Extensores de Coluna
Ex. 5	Agachamento com 1 pé	Supino com halteres (8kg) sobre a bola	Remada média com elástico em posição de lunge com pé frontal apoiado sobre plataforma instável	Rotações do tronco, de pé, com as mãos a segurarem um elástico, associando às rotações movimentos diagonais de cima para baixo	Com nuca, região cervical e região torácica superior apoiados na bola, manter o corpo em prancha com 1 pé apoiado no solo
					
Ex. 6	Lunge lateral com elástico a provocar resistência ao movimento	Flexões com mãos apoiadas em bolas medicinais	Remada média alternada com 1 só pé apoiado no solo. A perna e coxa contrárias devem formar um ângulo de 90 graus	Prancha com bola e pés juntos apoiados no solo	Igual ao anterior mas com os 2 pés apoiados numa superfície instável
					
Ex. 7	Lunge com o pé da frente apoiado sobre plataforma instável	Flexões com pernas apoiadas numa swissball	Abdução horizontal de braços com elástico a provocar resistência, sobre plataforma instável	Prancha com bola e apenas com 1 pé apoiado no solo	Corpo em prancha, tocando no solo com a mão e pé contrários
					