

TREINO C - GLÚTEOS

AQUECIMENTO - 1 PASSAGEM

3x (12 repetições siri + 5 good morning)
10 repetições elevação pélvica com progressão de abdução (1 até 10)
+
3x (10 desloca lateral com elástico agachando + 10
lado/lado/atrás/atrás)
+
10 repetições elevação pélvica com progressão de abdução (1 até 10)
+ sequência de abdução (vídeo)

BLOCO 1 - 2 PASSAGENS

Abre com: 10x lado/lado/atrás/atrás

15 seg isometria elevação + 15 repetições Elevação no chão
10 seg isometria elevação + 10 repetições elevação no chão

Abdução: 3x (10 abduções segurando 3" + 10 rápidos)

8 repetições: stiff + afundo perna direita + 16 afundo
curtinhos

8 repetições: stiff + afundo perna esquerda + 16 afundos
curtinhos

Abdução: 3x (10 abduções segurando 3" + 10
rápidos)

15 seg isometria elevação + 15 repetições
Elevação no chão

10 seg isometria elevação + 10 repetições
elevação no chão

Fecha com: 10x lado/lado/atrás/atrás

BLOCO 2 - 1 PASSAGEM DIRETA CADA PERNA

Em pé:

10 repetições estende, flexiona, chuta e volta
30 afundos curtinhos
8 repetições estende, flexiona, chuta e volta
20 afundos curtinhos
6 repetições estende, flexiona, chuta e volta
10 afundos curtinhos

Continua em 4 apoios:

8 repetições chute flexionado (3 seg sobe e
desce) + 20 bombeadas chutando
6 repetições chute flexionado (3 seg sobe e
desce) + 15 bombeadas chutando
4 repetições chute flexionado (3 seg sobe e
desce) + 10 bombeadas chutando
20 repetições perna estendida + 20 seg isometria
estendido

BLOCO 3 - BLOCO DE ABDUÇÃO

10 abdução + chute
20 abduções
3 chuta, joga lado, chuta e volta

5 abdução + chute
10 abduções
3 chuta, joga lado, chuta e volta

Fecha com:
10 repetições = lado/lado/trás/trás