

Treino funcional

CCB

Publicado em

23/03/2020

Segue uma série de exercícios para você, bombeiro militar, executar em sua casa no período de quarentena, tendo em vista que as academias estão fechadas e que não podemos perder o condicionamento físico.

Os treinos estão divididos em A e B e a orientação é para que você comece estabelecendo uma rotina de treinamento, de preferência, sempre no mesmo horário.

Não esqueça de respeitar seu corpo, execute os exercícios conforme sua capacidade, o tempo de descanso também deve ser levado em consideração, uma vez que é necessário para a reconstrução muscular.

- Não invente desculpas, não atenda o telefone e nem deixe qualquer outra situação atrapalhar seu treinamento, você deve estar 100% focado nos exercícios;
- Treine com seriedade, use tênis e roupas adequadas.

Lembre-se que neste período de confinamento é muito importante cuidar da saúde física e mental, sendo a atividade física um ótimo aliado.

Este é um treino livre e básico para ser executado utilizando apenas o peso corporal. Siga as orientações de execução e bom treino.

TREINO A

- *5x1' - Variações polichinelo com 1min intervalo*
- *2x flexão máxima com 1'30" intervalo*

- *3x20 (10 cada perna) avanço sem carga – 30seg intervalo*
- *Abdominal remador – 4x15 com 1' intervalo*
- *20 burpee*

- *- 3x máx prancha com 1' intervalo*

- *2x20 elevação pélvica com 30" intervalo*

TREINO B

- *10' skipping*
- *2x20 agachamentos curtos sem carga – 1min intervalo*
- *Triceps banco – 3x15 com 1'*
- *Prancha lateral – 3x 20" cada lado com 30seg intervalo*

????

- *Deslocamento lateral 10m aproximadamente – 3x1' indo para um lado e para o outro. 30Seg intervalo*