



# EXERCÍCIOS FUNCIONAIS

## *SEJA MUITO BEM VINDO AO PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FUNCIONAIS!*

Aqui você encontrará circuitos iniciantes e intermediário de exercícios funcionais para serem feitos em casa ou em qualquer ambiente ao ar livre usando apenas o peso corporal.

Então, chega de ficar parada! Os exercícios funcionais é um complementar junto ao nosso cardápio para tonificar ainda mais seus resultados!

Bora? aguardo você no primeiro circuito!



Antes de iniciarmos como vai funcionar, vamos a algumas recomendações que você deve se atentar.

- Os exercícios são apenas sugestões, jamais substitua alguma orientação médica ou do seu instrutor físico.
- Pessoas com problemas no joelhos ou em qualquer outra região do corpo devem consultar seu médico especialista antes de praticar qualquer exercício aqui denominado.
- Comece devagar e no seu ritmo até o corpo se acostumar.
- Coloque roupas adequadas e confortáveis para fazer os exercícios. Evite jeans e roupas pesadas que possa impedir o movimento completo.
- Alongue seu corpo antes de praticar qualquer circuito.

Algumas recomendações vão já os juntos nessa queimar a pochete!

# Como irá funcionar

Você vai ter **10 opções** de circuitos para fazer durante o seu desafio de **30 dias**, sendo eles, 5 circuitos iniciantes e 5 circuitos intermediários.

Por exemplo: 1º dia de desafio você escolheu fazer o **CIRCUITO B** para iniciantes, 2º dia você escolheu o **CIRCUITO E** para iniciantes e assim sucessivamente até completar a 1ª semana, fica o seu critério escolher o tipo de circuito (**A, B, C, D OU E**) e o nível, sendo eles, **iniciante** ou **intermediário**. Após terminar a 1ª semana, repita o processo escolhendo os circuitos e o nível durante os 30 dias.

# *CIRCUITO A*

## PARA INICIANTES

Fazer 3x dos seguintes exercícios:

- 15 polichinelo
- 20 polichinelo frontal
- 25 agachamento
- 30 abdominal curtinho

# *CIRCUITO B*

## PARA INICIANTES

Fazer 3x dos seguintes exercícios:

- 20 segundos de corrida parada
- 10 corrida lateral
- 20 abdominal oblíquo
- 10 corrida lateral



# *CIRCUITO C*

## PARA INICIANTES

Fazer por 8 minutos o máx de repetições:

- 8 meio burpee com apoio
- 16 alpinista com apoio
- 24 avanços parada

# *CIRCUITO D*

## PARA INICIANTES

Fazer 10 minutos corridos 1x:

- 50 polichinelos
- 40 flexão de braço na parede
- 30 corrida de calcanhar (cada)
- 20 agachamento
- 10 abdominal curtinho



# CIRCUITO E

## PARA INICIANTES

Fazer por 5 minutos o máx de repetições:

- 10 abdominal remador
- 10 meio burpee adaptado 2 tempos
- 10 avanço andando

# *Parabéns!*

**Você concluiu os circuitos iniciante.**

*O foco ainda continua, de um passo em seus treinos e nível intermediário.*



# *CIRCUITO A*

## PARA INTEMÉDIARIOS

Fazer por 15 minutos o máx de repetições:

- 15 abdominal cruzado
- 15 burpee
- 15 agachamento + avanço

# *CIRCUITO B*

## PARA INTEMÉDIARIOS

Fazer 5x dos seguintes exercícios:

- 50 saltos na corda
- 30 flexões joelhinho ou normal
- 10 abdominal frente e trás



# CIRCUITO C

## PARA INTEMÉDIARIOS

No seu tempo fazer o seguinte exercício:

- correr 3KM
- logo após a corrida + 20 segundos de prancha frontal 5x

**obs: vá alternando um pouco de corrida com um pouco de caminhada**

# CIRCUITO D

## PARA INTEMÉDIARIOS

Fazer 5x dos seguintes exercícios:

- 20 agachamento búlgaro sendo 10 cada perna
- 20 segundos cada lado de prancha lateral
- 20 agachamento com salto
- 20 abdominal
- 20 russian twist



# *CIRCUITO E*

## **PARA INTEMÉDIARIOS**

Por 15 minutos corridos fazer 3x

- 20 segundos de corrida parada
- 10 burpee
- 20 segundos de prancha frontal
- 5 corridas frente e costa (distância de 3 metros)

# *Parabéns!*

**Você concluiu os circuitos intermediário.**  
*Agora continue no foco e repita todo esses circuitos.*

# Explicação dos movimentos



**Polichinelos** - Em pé, pés paralelos e unidos, braços ao lado do corpo. Salte, separando as pernas e subindo os braços acima da cabeça, simultaneamente. Aterrisse e repita sem parar.



**Polichinelos frontal** - Salte, levando uma perna à frente e outra atrás, também movimentando alternadamente os braços. Repita sem parar.



**Agachamento** - Deixe os braços na posição como na imagem, mantenha a coluna ereta e levante. Depois faça o movimento para sentar-se. Se você ainda está se acostumando com o movimento, o ideal é sentar e levantar até ter mais segurança



**Abdominal curtinho** - Deitar-se com o corpo igual a imagem e elevar um pouco o tronco.

# Explicação dos movimentos



**Corrida parada** - Em pé, simule um movimento de corrida parada alternando os braços e as pernas de formas simultânea



**Corrida lateral** - Em uma distancia lateral de até 5 metros, se desloque do ponto **A** até o ponto **B** correndo em movimento lateral.

B



**Abdominal oblíquo** - Em pé, com os braços esticados para baixo faça movimentos jogando o tronco para as laterais conforme a imagem.



**Avanço parado/andando** - Em pé, com os braços esticados para baixo faça movimentos jogando a perna para frente e agache flexionando a de trás.

# Explicação dos movimentos



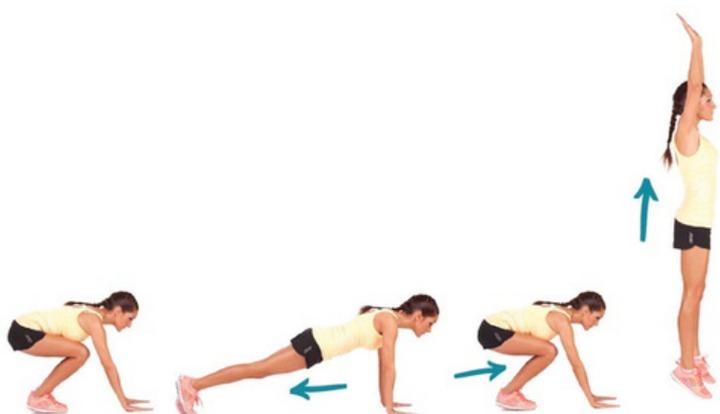
**Alpinista com apoio** - Apoia-se em algo estável e faça movimentos trazendo o joelho até a barriga alternando os joelhos.



**Corrida de calcanhar** - Com as mãos para trás corra parada tocando no calcanhar alternando as pernas



**Flexão de braço na parede** - Em pé, com os braços esticados na parede, faça o movimento de encurtar os braços e logo depois empurrar a parede.



**Meio burpee 2 tempo** - Agache e logo depois fique na posição de prancha, volte para o agachamento e estenda o corpo todo com um salto

# Explicação dos movimentos



**Abdominal remador** - Deite-se no solo, em um colchonete, com a barriga virada para cima. Em seguida, flexione as pernas ao mesmo tempo que contrai o abdômen em direção aos joelhos, abraçando-os; Retorne de forma controlada à posição inicial.



**Abdominal cruzado** - Deitada com as costas no chão, coloque uma perna em cima da outra e toque o cotovelo direito no joelho esquerdo, alterne o movimento quando acabar de um lado.



**Burpee** - A posição inicial é em pé. Agache e apoie suas mãos no chão. A largura deve ser maior que a largura dos ombros. Os braços ficam estendidos. Impulsione as pernas para trás, mantendo as mãos no mesmo lugar, para ficar em posição de prancha. Faça uma flexão de braço completa. Com outro pequeno pulo, volte para a posição do passo 2, com mãos e pés apoiados no chão. É hora de esticar com um salto! Use toda a sua força para pular o mais alto que puder.



**Saltos na corda** - Pule rodando as mãos para que a corda dê voltas. Preste atenção em todo o corpo: dê saltos baixos (de, no máximo, 5 centímetros). Certifique-se de estar com a postura ereta, olhando para frente e com o abdômen bem contraído enquanto pula corda.

# Explicação dos movimentos



**Abdominal frente e trás** - sentada com o tronco um pouco para a trás, encolhe e estique as pernas, para dificultar, coloque um cone no meio e passe da direita para esquerda encolhendo e esticando.



**Flexão com joelhos apoiados** - Com os joelhos no chão, apoie as mãos um pouco além da largura dos ombros. Mantenha-se alinhado e desça o corpo, levando o peito na direção do chão e dobrando o braço em 90°



**Prancha frontal** - A ideia é deixar o tronco e as pernas alinhadas, mantendo o peso do corpo nos antebraços e nos pés. Deixe o abdômen bem contraído e tente permanecer nessa posição



**Prancha lateral**- Deite-se de lado no chão; Posicione o antebraço apoiado com o cotovelo abaixo da linha do ombro; Levante o corpo de forma que fique somente apoiado em seus pés e antebraço, mantendo-o em diagonal; Os pés podem ficar um em cima do outro ou ambos no chão, como é mostrado no vídeo acima; Permaneça estático na posição pelo tempo estipulado pelo(a) educador(a) físico(a); Troque o lado e realize da mesma forma

# Explicação dos movimentos



**Agachamento búlgaro**- Comece o exercício em pé, com o corpo reto e os pés alinhados com os ombros. Coloque um pé na frente do corpo e o outro atrás, em cima de um banco. Desse modo, posicione a ponta do pé no banco com a sola apontada para cima. Mantenha o tronco ereto e abaixe lentamente, flexionando o joelho da perna que não está no banco até formar um ângulo de 90° e o joelho de trás alguns centímetros acima do chão. Faça o número determinado de repetições e depois realize o movimento com a outra perna.



**Corrida frente e costa** - Coloque um ponto de partida do cone A, de a distância necessária do circuito e coloque o cone B. Corra de frente para o B e volte de costas para o A



**Agachamento com salto** - Fique em pé, com os pés paralelos e afastados na largura dos ombros. Deixe os joelhos flexionados e as mãos atrás da cabeça ou à frente do corpo; Em seguida, realize o movimento de agachamento, mantendo as costas retas e movendo os quadris para trás até que as coxas fiquem paralelas ao chão; Assim, pule para o alto, estendendo totalmente as pernas, e volte para o chão, controlando o movimento na hora de agachar novamente; Volte à posição inicial e repita essa sequência

# Explicação dos movimentos



**Russian twist**- A posição inicial requer que você esteja sentado no chão, com os pés no chão a 30/40 cm de distância de você. Nesse ponto, incline as costas para criar um ângulo de 45 ° entre o tronco e as coxas. Esta é a posição inicial a ser alcançada. Neste ponto a execução consiste em uma rotação do tronco para um lado, realizada de forma bem lenta, com o respectivo retorno à posição inicial. Em seguida, execute também do outro lado e continue até atingir o número de repetições que você precisa executar.

# Natflix