

# Exercícios de Preparação Geral e Estabilidade do Core



**FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE CICLISMO**



# Considerações Iniciais

- Orientações globais para exercícios de preparação geral e estabilidade do core:
  - Previamente ao trabalho específico realize um aquecimento prévio
  - Selecione 2 a 3 exercícios de cada grupo (A, B, C, D e E) e, entre sessões, varie alguns deles
  - Recomendamos que realize os exercícios no sistema de circuito - repetido a sequência em função do número de séries que estabelecer (1 a 3 em função do nível de aptidão), incluído entre cada exercício uma pausa de 30s a 90s - ; contudo, pode optar por realizar um exercício de cada vez, fazendo as séries do mesmo exercício seguidas e introduzindo uma pausa breve entre cada repetição e tipo exercício;
  - Deve manipular a carga de trabalho, nomeadamente o número de séries e repetições em cada exercício em função do seu objetivo e grau de aptidão motora e técnica;
  - A carga indicada é uma orientação global, deve sentir o seu corpo e regular a sua própria carga evitando dor ou desconforto e perda de capacidade de execução técnica;
  - Realize apenas os exercícios para os quais está tecnicamente capaz de executar, as variantes, especialmente avançadas requerem maior grau de capacidade técnica e motora não a execute se não está habituado ou capaz de as realizar;
  - *Respire de forma natural e continua durante os exercícios;*
  - *Escolha um espaço arejado e hidratar-se regularmente durante a sessão;*
  - *A frequência semanal dependerá da importância deste tipo de trabalho no seu programa de planificação anual; em termos globais, recomendamos a realização deste trabalho 2 a 3 vezes por semana, em dias alternados, ao longo de todo ano.*

# Materiais

## Exemplos de materiais necessários e equivalentes



Tapete



Bola de Estabilidade



Alter

1 - 3 kg



Garrafa de água 1,5L



Banda elástica

Tamanho Bola		
Estatura (m)		Cm
	1,45	35
1,45	1,65	45
1,65	1,80	55
1,80	1,95	65
	> 1,95	75



Bola Futebol



Bola Medicinal

1 - 3 kg

# Abreviaturas e símbolos

**FC - frequência cardíaca**

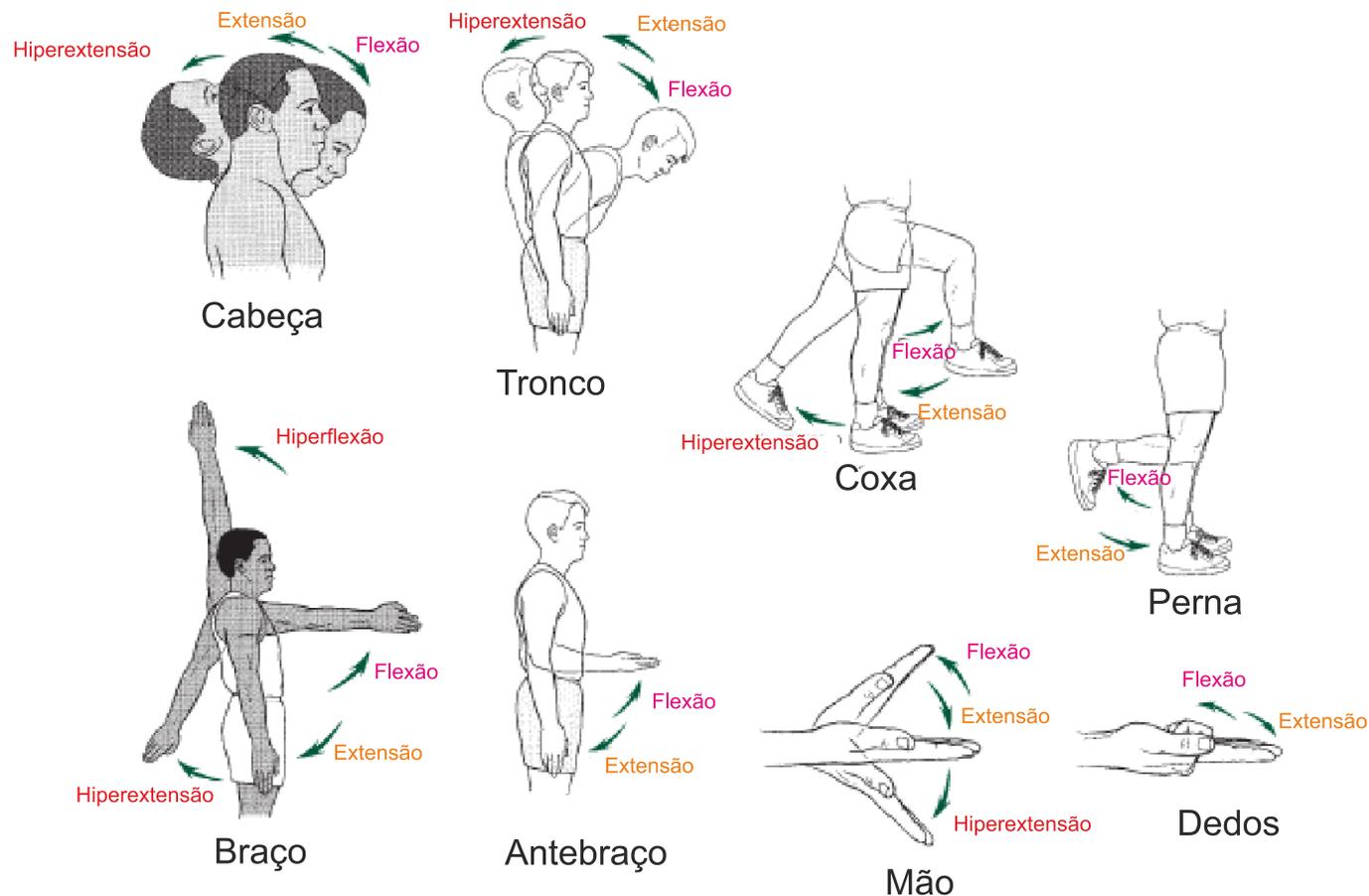
**s - segundo(s)**

**min - minuto(s)**

**máx - máximo(a)**

**≈ - aproximadamente**

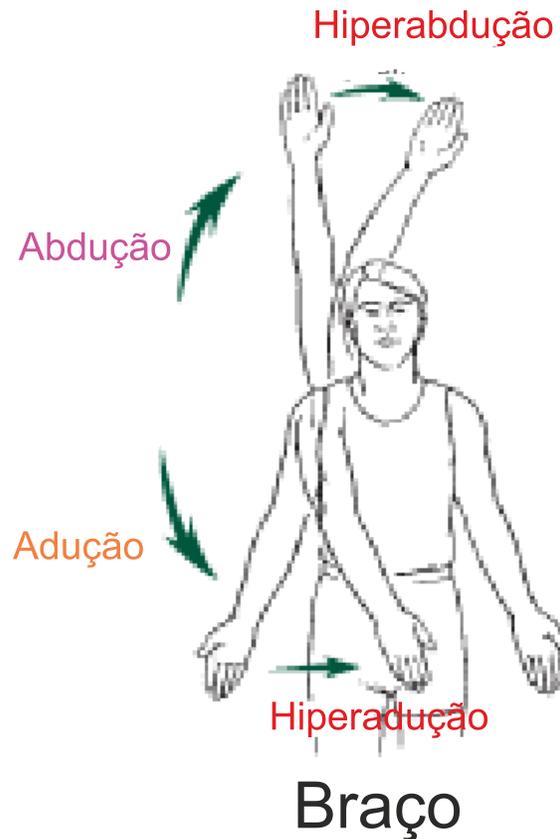
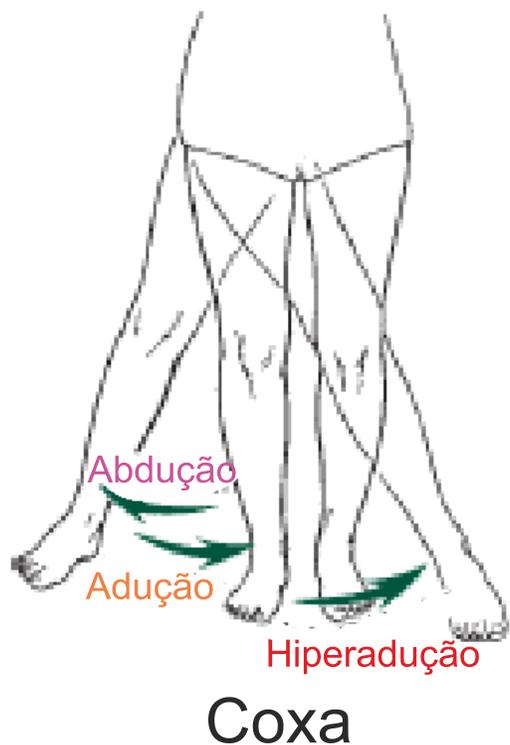
# Terminologia geral do movimento



Termos usados nos movimentos de muitas articulações que ocorrem no corpo:

- **flexão**,
- **extensão**,
- **hiperextensão** e **hiperflexão**

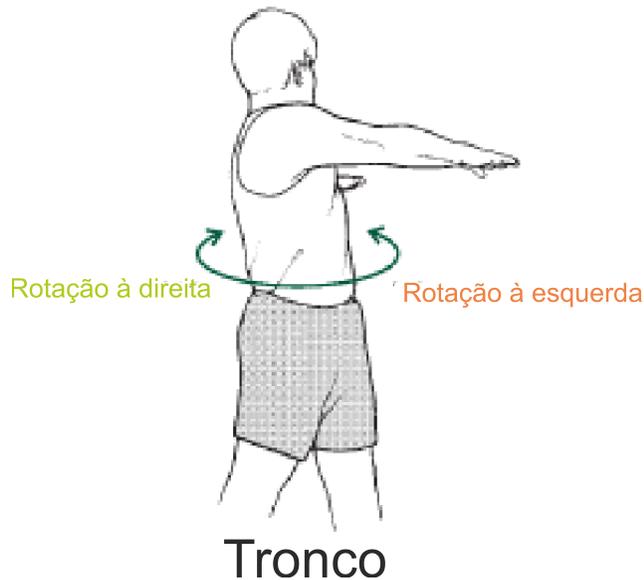
# Terminologia geral do movimento



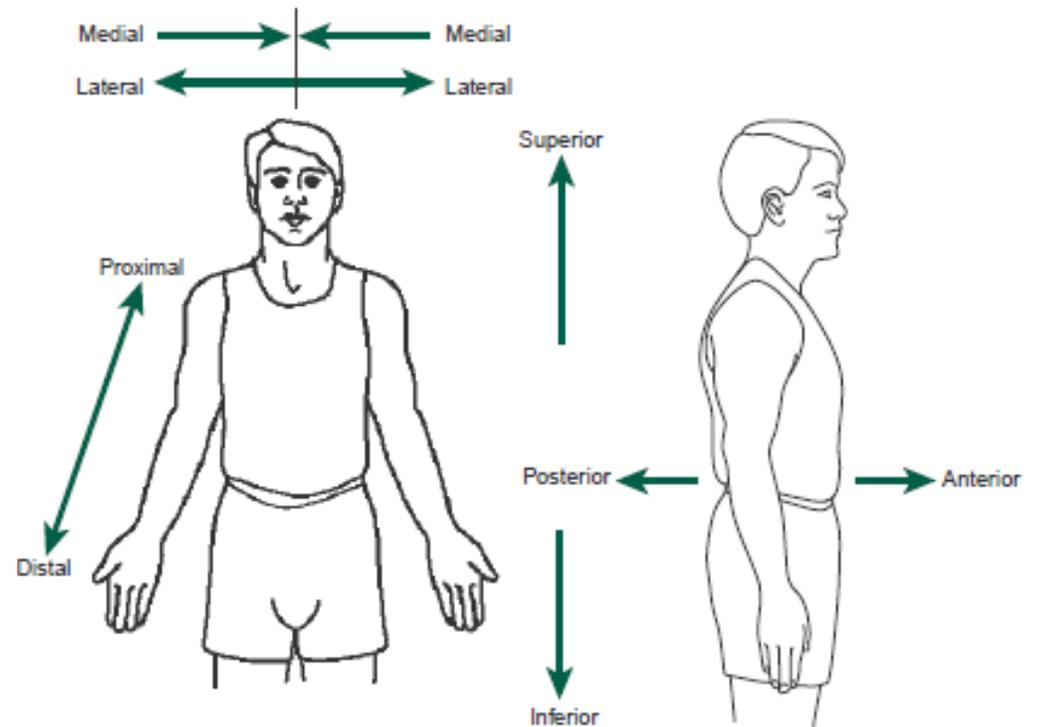
Termos usados nos movimentos de muitas articulações que ocorrem no corpo:

- **Abdução**,
- **Adução**,
- **hiperabdução** e **hiperadução**

# Terminologia geral do movimento



Termos usados na rotação do tronco



Termos anatómicos usados para descrever direções e posições relativas

# Estrutura da sessão de treino - Exemplo

## ➤ 1- Aquecimento geral

- Nos rolos, realize 10 a 15 min. bicicleta
- Intensidade, pode usar um dos seguintes critérios:
  - 60 ↗ 75% F.C. máx
  - 45 ↗ 55% Potência máxima aeróbia
  - 7 ↗ 9 Percepção Esforço na Escala "RPE Borg 6-20"
- Exercícios de flexibilidade

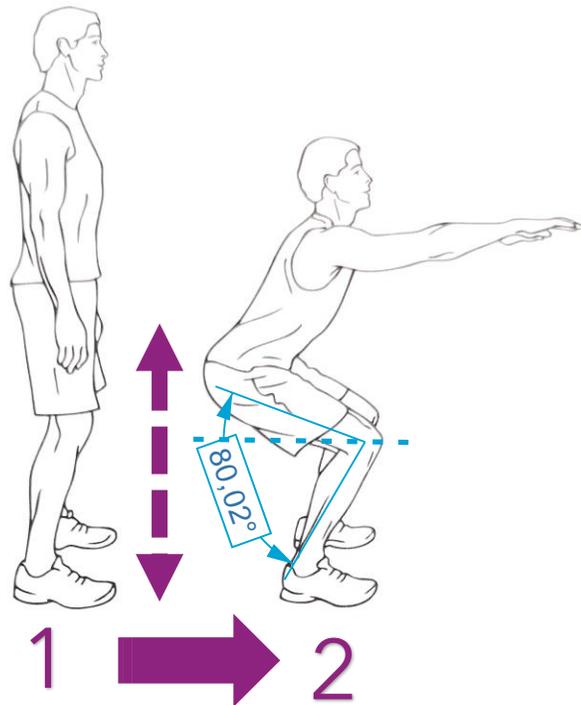
## ➤ 2- Parte Fundamental

- Selecione um total de 10 a 15 exercícios, 2 a 3 de cada grupo.
- Execute os exercícios no sistema de circuito, cada volta ao circuito completa 1 série. 1 série – 1volta; 2 séries - 2 voltas.

## ➤ 3- Volta à Calma ou Retorno à Calma

- Nos rolos, realize 10 a 15 min. bicicleta
  - Intensidade, pode usar um dos seguintes critérios:
    - 75 ↘ 60% F.C. máx
    - 55 ↘ 45 % Potência máxima aeróbia
    - 9 ↘ 7 Percepção Esforço na Escala "RPE Borg 6-20"
- Termine a sessão com a realização de exercícios de flexibilidade

# Grupo **A** - Exercício 1



## Agachamento

### Pontos importantes

Posição 1 inicial, 2 final.

Inspirar e inicie o movimento, expire na subida.

Olhe em frente, mantenha as costas ligeiramente curvadas para a frente, com peito para fora.

Coloque os pés paralelos e orientados ligeiramente para fora, alinhados à largura dos ombros.

Desça devagar até fazer um ângulo do joelho próximo dos  $\approx 80^\circ$ , a anca deve estar acima da linha do joelho.

### Carga

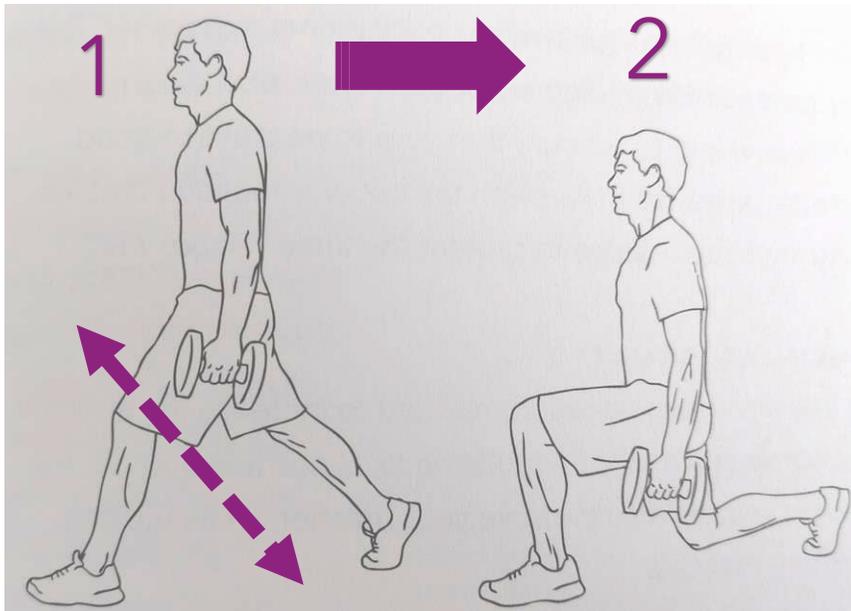
Séries

2 a 3

Repetições

15 a 25

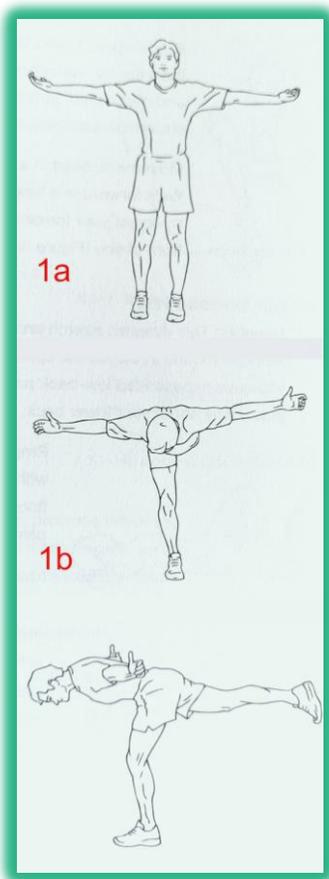
# Grupo **A** - Exercício 2



## Afundo

Pontos importantes	Posição 1 inicial, 2 final. Pode adicionar alter ou alternativa a este. De acordo com a imagem, adote a postura com os pés a meia distância, paralelos e orientados para frente; um pé frente e outro atrás apoiado na ponta. Mantenha a cabeça levantada e olhar dirigido em frente com as costas direitas. Inicie movimento devagar fletindo os joelhos de modo a que o Joelho de trás quase toque o solo e o da frente faça um ângulo de $\approx 90^\circ$ .	
	Carga	Séries Repetições

# Grupo **A** - Exercício 3



## Equilíbrio - Avião

Pontos importantes

Posição 1a inicial, 1b final.

Adote a postura da imagem 1<sup>a</sup>.

Inicie o movimento devagar, com controlo corporal, considere que o movimento do corpo deve ser um todo; mantenha os braços estendidos lateralmente ao nível dos ombros e os dedos polegares orientados para o teto.

Pode aumentar a dificuldade realizando o exercício descalço.

Carga

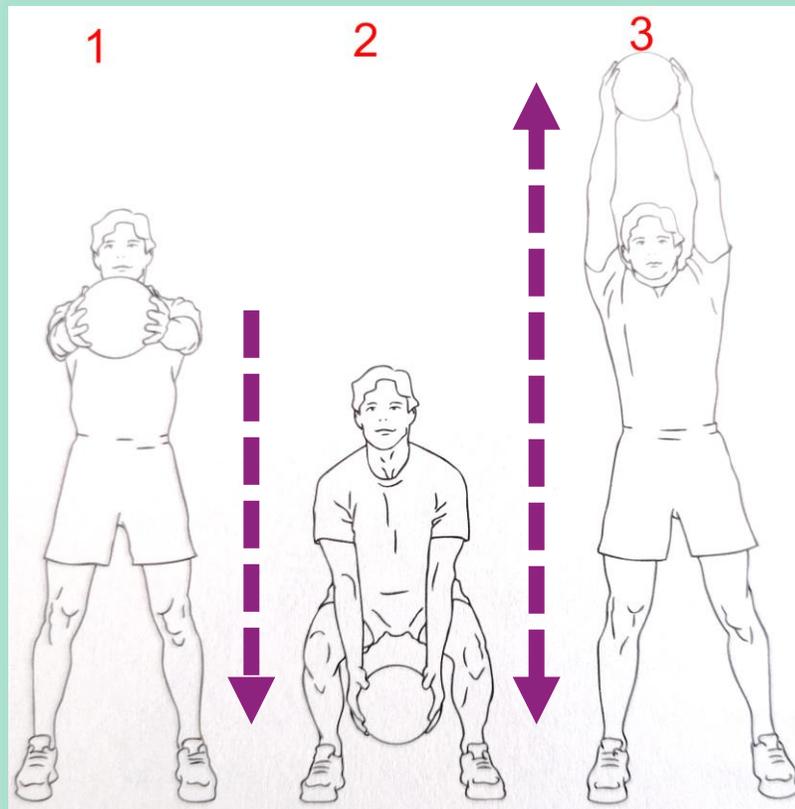
Séries

2 a 3

Repetições

1 X 30s a 60s

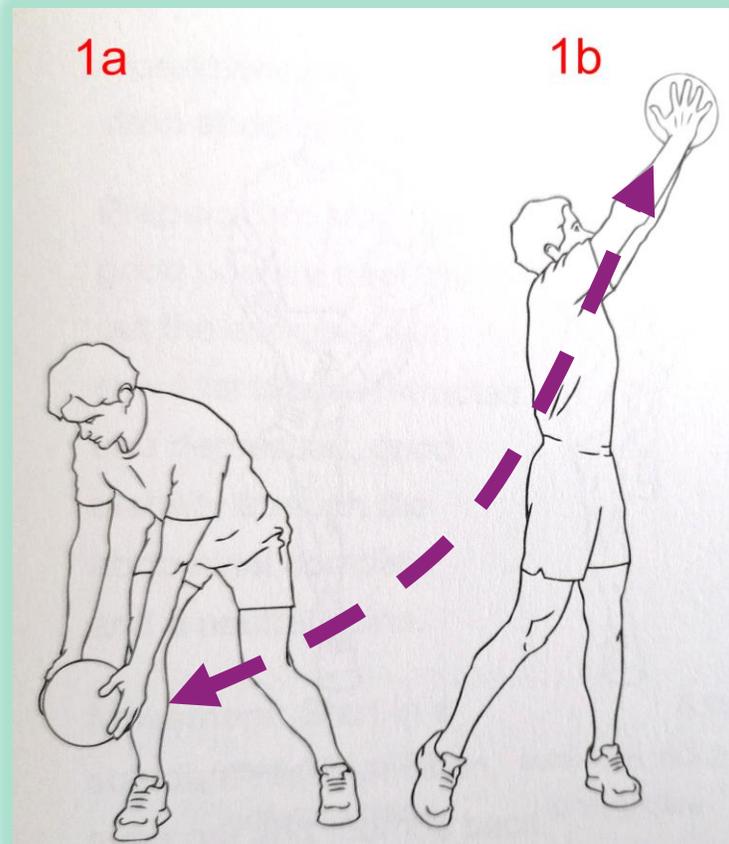
# Grupo **A** - Exercício 4



## Agachamento com bola e extensão/flexão de braços

Pontos importantes	Siga as orientações do agachamento sem bola. Desça suavemente e suba de forma controlada. Mantenha o olhar dirigido em frente; faça o agachamento devagar, com braços meia flexão sustentando uma bola normal ( com treino adicionar bola mais pesada) faça a descida com extensão dos braços; ao subir, faça uma flexão contínua e completa dos braços.	
Carga	Séries	2 a 3
	Repetições	15 a 25

# Grupo **A** - Exercício 5



## Agachamento com bola, extensão/flexão de braços e rotação tronco

Pontos importantes

Siga as orientações do agachamento sem e com bola. O movimento da bola deve seguir uma linha diagonal de baixo para cima, executando uma flexão de braços em rotação lateral.

Carga

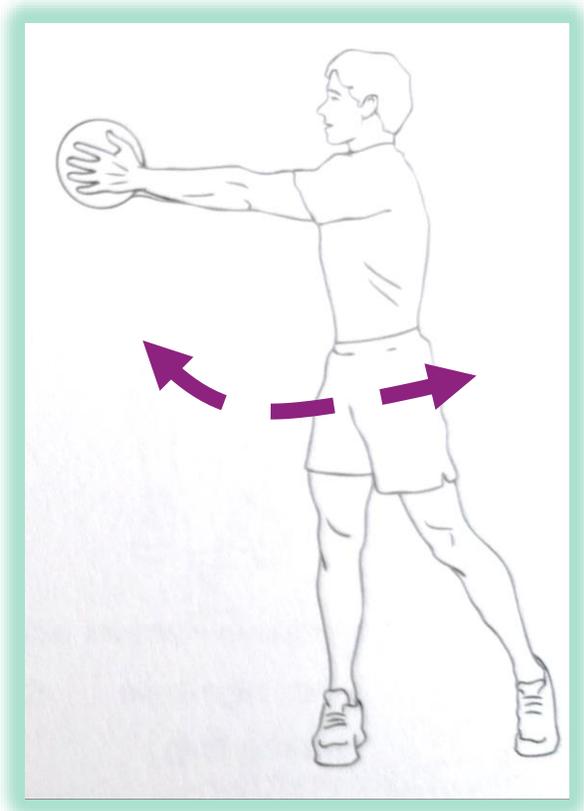
Séries

2 a 3

Repetições

15 a 25

# Grupo **A** - Exercício 6

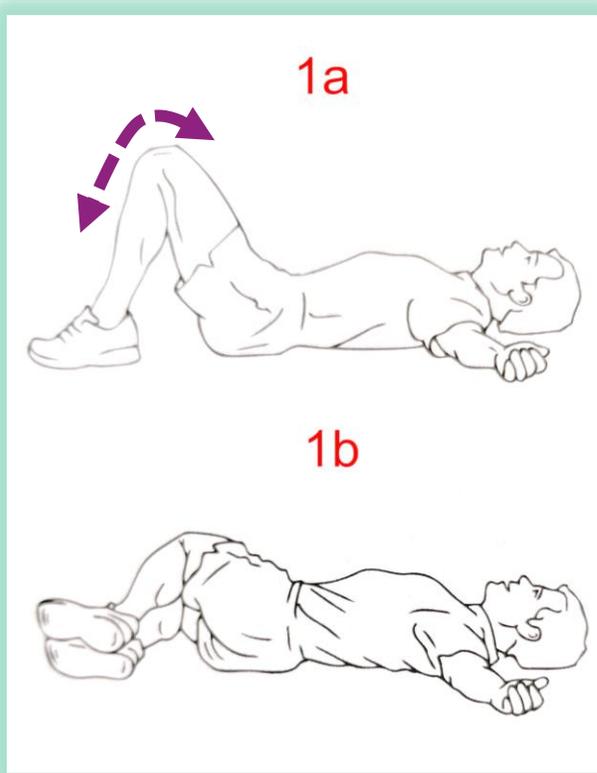


## Rotação do tronco com bola

Pontos importantes	Partindo da postura 1 do exercício 4; segure a bola com braços em meia flexão, iniciar a rotação lateral do tronco de um lado para o outro.	
Carga	Séries	2 a 3
	Repetições	15 a 25

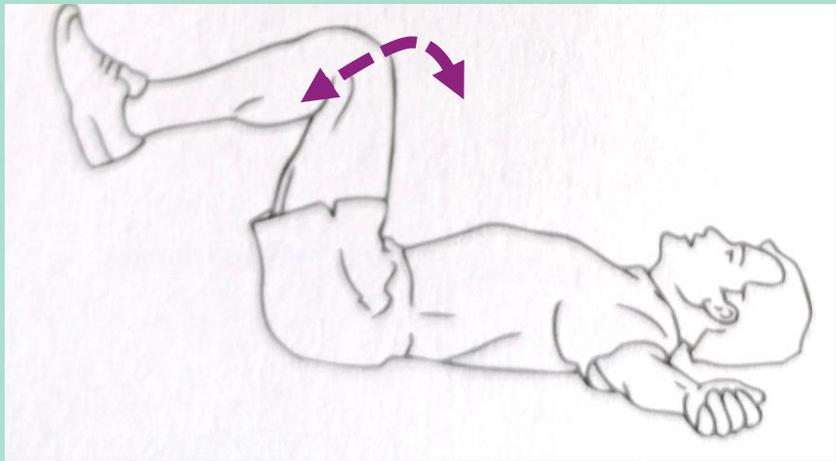
# Grupo B - Exercício 1

1  
↓  
2



Rotação da anca		
Pontos importantes	Adote a postura da imagem 1a. ; Junte e flita os Joelhos, mantenha a cabeça no tapete e braços abertos lateralmente, com palma das mãos para cima. Inicie o movimento deixando os joelhos cair devagar para um dos lados e rode de seguida para o lado oposto. O movimento deve ser fluido e controlado, e a rotação ocorre em toda a zona da coluna lombar enquanto se mantem a contração da musculatura da parede abdominal.	
Carga	Séries	2 a 3
	Repetições	8 a 15

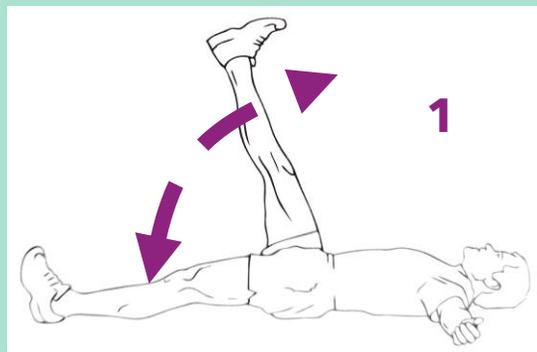
# Grupo B - Exercício 1a - variante -avançado



## Rotação da Anca com pernas levantadas a 90°

Pontos importantes	Adote a postura da imagem . Junte e flita os joelhos, com as pernas a $\approx 90^\circ$ , mantenha a cabeça no tapete e os braços abertos lateralmente, com a palma das mãos para cima. Inicie o movimento deixando os joelhos cair devagar para um dos lados e rode de seguida para o lado oposto. O movimento deve ser fluido e controlado, e a rotação ocorre em toda a zona da coluna lombar enquanto mantém a contração da musculatura da parede abdominal.	
	Carga	Séries Repetições

# Grupo **B** - Exercício 2 - avançado



1



2

## Em decúbito dorsal, elevação e rotação da perna

Pontos importantes

Adote a postura da imagem, deitado de barriga para cima com braços estendidos lateralmente; Primeiro, eleve a perna em flexão (1) e depois, rode lateralmente a perna para o lado oposto (2). O Movimento deve ser fluido e controlado, a rotação deve ocorrer ao longo de toda a coluna vertebral enquanto mantém ativação da musculatura abdominal. A cabeça e os ombros devem estar apoiados no tapete/solo.

Carga

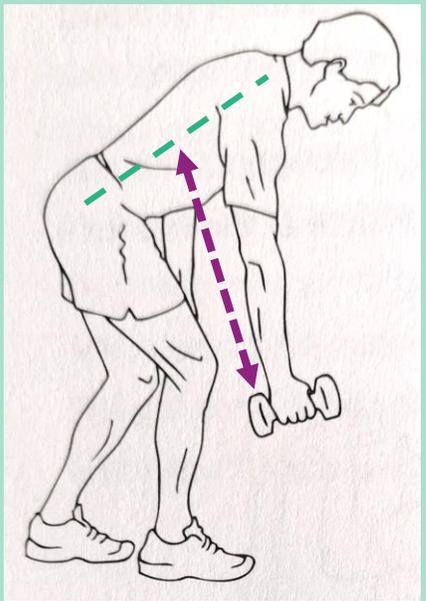
Séries

2 a 3

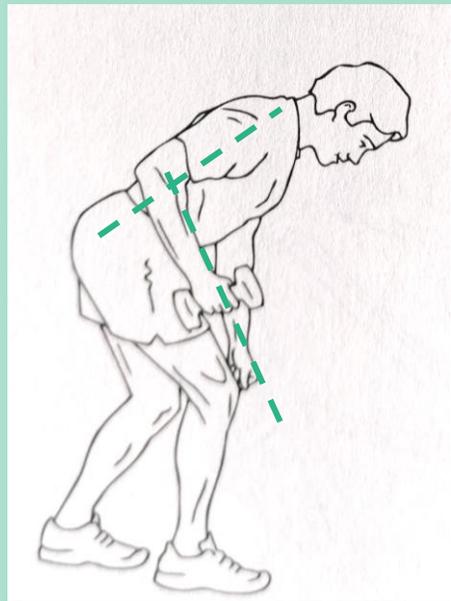
Repetições

8 a 15

# Grupo B - Exercício 3



1



2

## Extensão/Flexão de Braço

Pontos importantes

Adotar a postura da imagem 1.  
Coloque um pé ligeiramente atrás do outro, o pé mais à frente do lado do movimento de puxar do braço.  
O tronco deve estar alinhado e não deve descolar-se durante o movimento.  
Inicie o exercício com o braço em extensão completa, segurando um alter de 2 a 3kg ou outro objeto de fácil preensão, mantendo o alinhamento da imagem 1 e 2; quando o braço alcançar tronco, faça uma breve pausa, e retome a extensão e voltar a puxar.

Carga

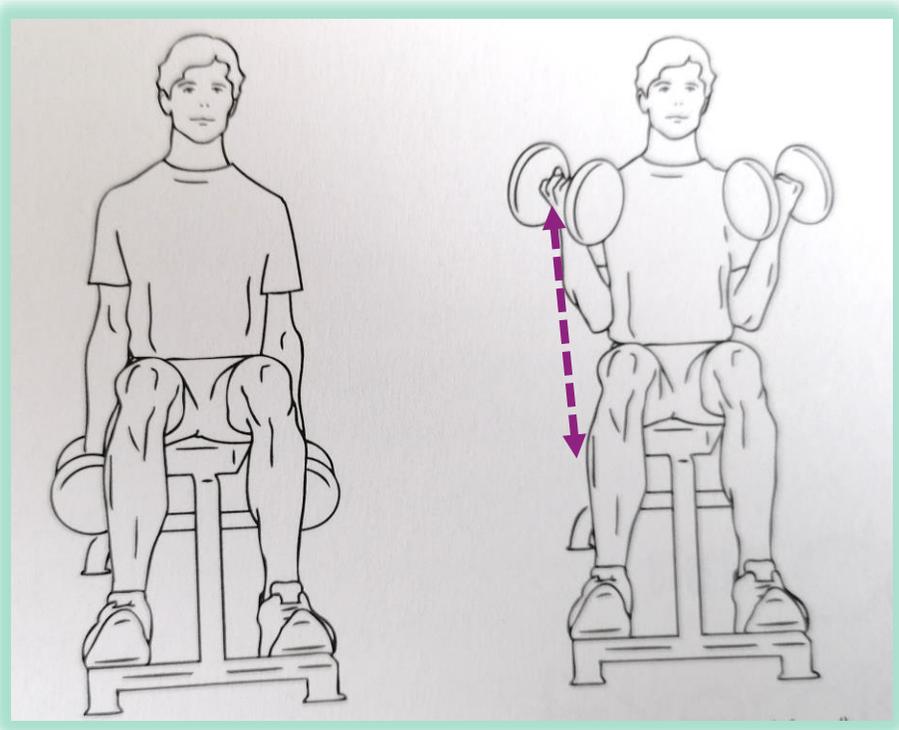
Séries

2 a 3

Repetições

15 a 25

# Grupo **B** - Exercício 4



1



2

## Antebraço - Flexão/Extensão alternada

Pontos importantes

Adote a postura da imagem 1. Braços em extensão, segurando os pesos com as mãos rodadas para dentro.  
Inicie o movimento devagar, fletindo o antebraço sobre o braço e rodando as mãos para fora até os pesos alcançarem os ombros.

Carga

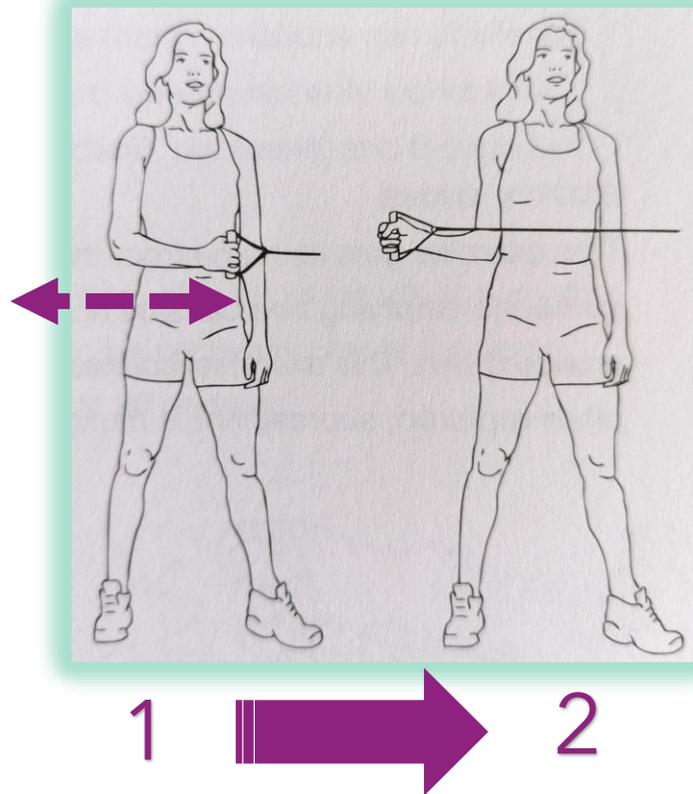
Séries

2 a 3

Repetições

15 a 25

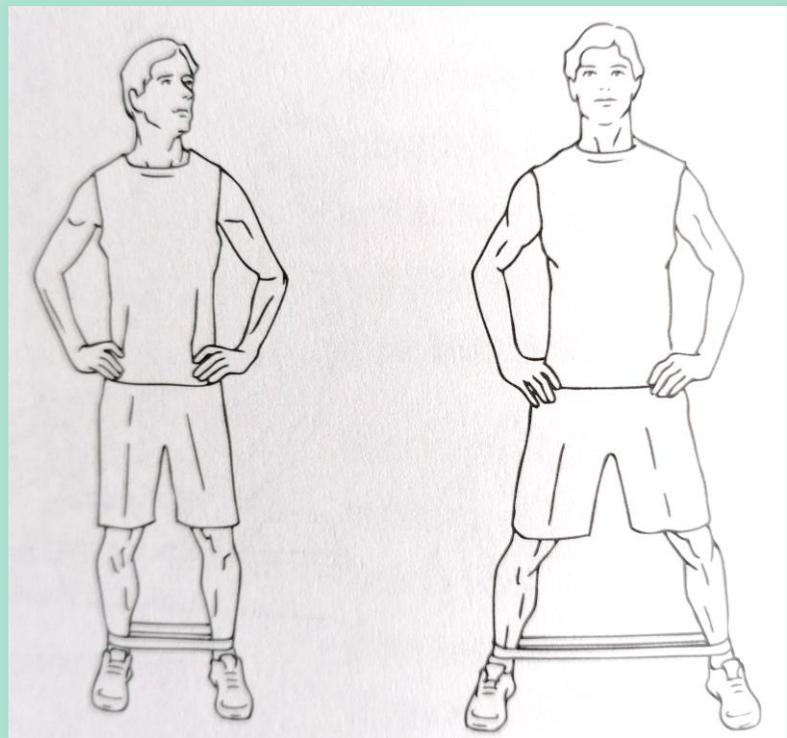
# Grupo **B** - Exercício 5



## Ombro - rotação externa com elástico

Pontos importantes	Fixar previamente o elástico num ponto fixo à altura do cotovelo. Posição 1 inicial, 2 final. Junte o cotovelo ao tronco para melhor estabilidade do braço; de seguida, sem mexer o corpo e na amplitude que for possível, puxe devagar o elástico em rotação lateral-exterior; quando alcançar a postura da imagem 2 faça uma breve pausa, retorne à posição 1-inicial e continue o exercício.	
	Carga	
	Séries	2 a 3
	Repetições	15 a 25

# Grupo **B** - Exercício 6



1

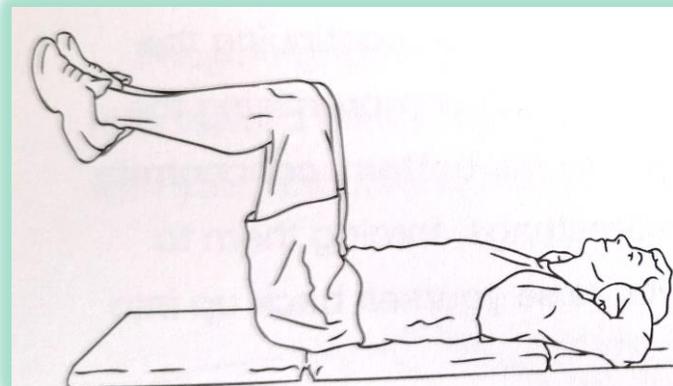


2

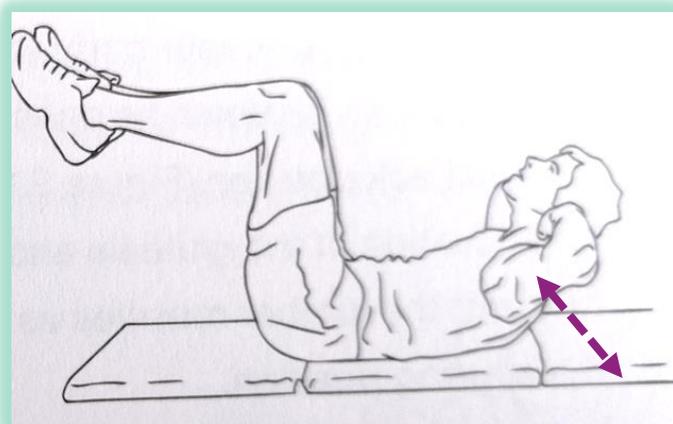
## Abdutores com elástico

Pontos importantes	Adote a postura da imagem 1, coloque um elástico ao nível dos tornozelos; Mantenha os pés paralelos e faça passos laterais para uma direção e depois para outra.	
Carga	Séries	2 a 3
	Repetições	15 a 25

# Grupo C - Exercício 1



1



2

## Abdominais com elevação de pernas a 90°

### Pontos importantes

Posição 1 inicial, 2 final.

Este exercício pode ser executado com os pés na posição da imagem 1 ou com os pés assentes no solo.

Coloque as mãos atrás da cabeça e os braços alinhados com os ombros, não devendo deslocar-se para a frente destes. Mantenha o olhar dirigido para o teto, inicie o movimento elevando as omoplatas do solo, sustenha brevemente a posição 2 e depois desça.

Não puxe a cabeça com as mãos; mantenha o alinhamento dos cotovelos com ombro/tronco; respire suavemente durante o exercício e execute o movimento de forma suave e controlada.

### Carga

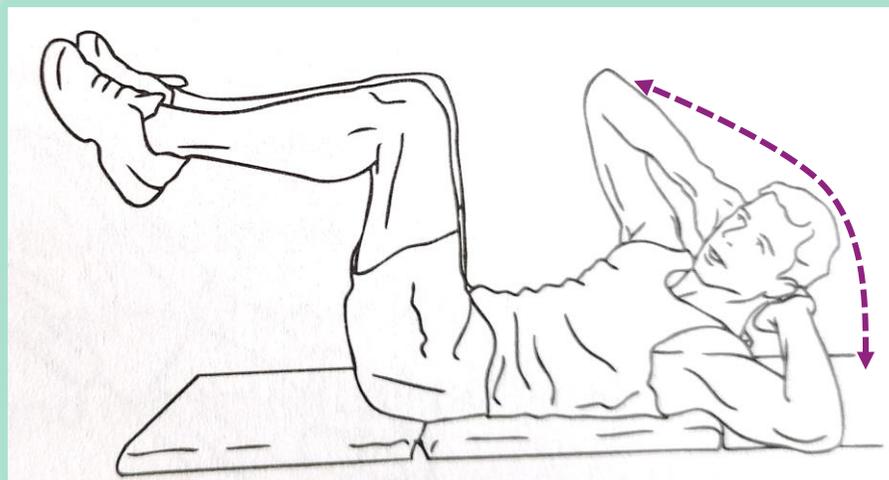
Séries

2 a 3

Repetições

15 a 25

## Grupo C - Exercício 2

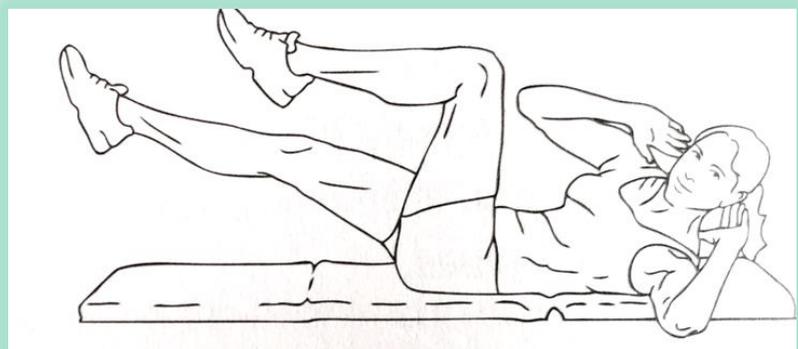


### Abdominais oblíquos com elevação de pernas a 90°

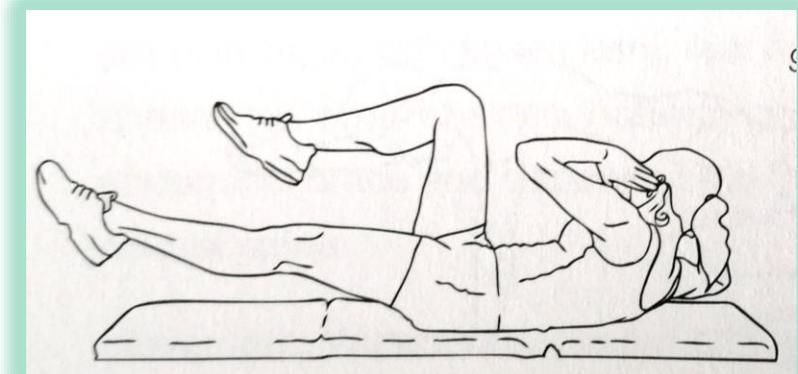
Pontos importantes	Posição 1 inicial, 2 final. Este exercício pode ser executado com os pés assentes no solo. Os critérios de execução são similares ao exercício Grupo B -1, Eleve alternadamente a omoplata do solo em rotação interna diagonal fazendo uma breve pausa no fim da elevação, baixar, e alternar de lado.	
	Carga	
	Séries	2 a 3
	Repetições	15 a 25

# Grupo C - Exercício 2b - variante- avançado

1



2



## Abdominais oblíquos com flexão/extensão alternada de pernas

Pontos importantes

O exercício tem a mesma base do exercício Grupo B - 2, contudo nesta situação a dificuldade aumenta com o movimento alternado de pernas. Execute o exercício com ritmo lento e coordenado, o movimento de pernas é similar ao pedalar, toque alternadamente com o cotovelo no joelho da perna oposta; Respire suavemente durante o exercício.

Carga

Séries

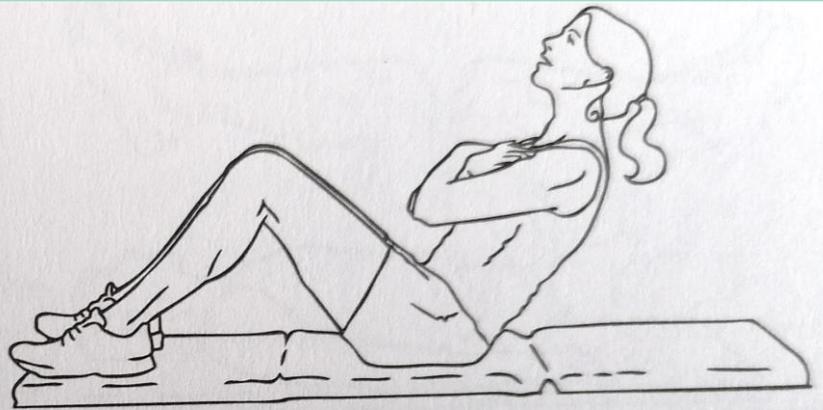
2 a 3

Repetições

15 a 25

# Grupo C - Exercício 3

1



2

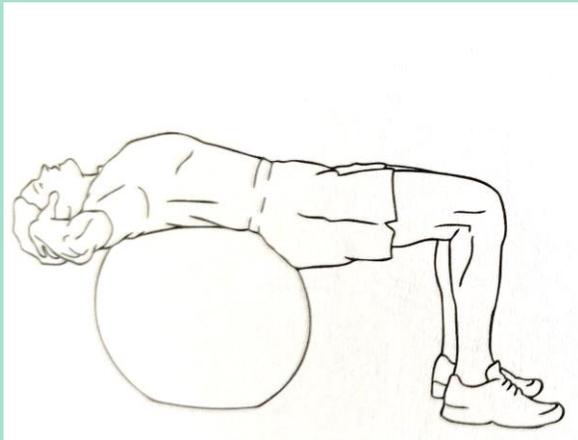


## Abdominais oblíquos

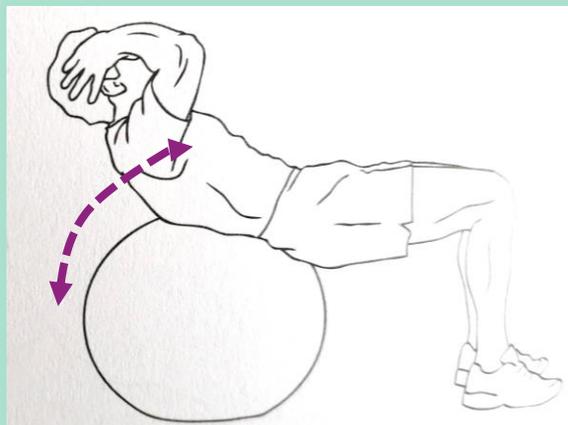
Pontos importantes	Adote a posição inicial , imagem 1. Mantenha ativa a musculatura da parede abdominal com braços cruzados no peito. Inicie a rotação interna do tronco em $\approx 45^\circ$ para cada lado. O movimento deve ser lento , respire suavemente e controle a postura do corpo.	
	Carga	
	Séries	2 a 3
	Repetições	15 a 25

# Grupo C - Exercício 4 - Avançado

1



2



## Abdominais com bola de estabilidade

Pontos importantes

Adote a posição inicial , imagem 1.  
Ajuste a coluna vertebral à bola, coloque as mãos na cabeça e braços afastados lateralmente com cotovelos ao nível dos ombros, a anca deve estar elevada ao nível dos joelhos.  
Inicie o movimento de flexão do tronco ativando a musculatura da parede abdominal .  
O movimento deve ser lento , respire suavemente e controle a postura do corpo mantendo a postura dos braços sem puxar a cabeça.

Carga

Séries

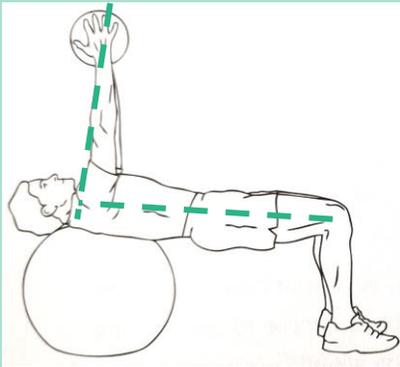
2 a 3

Repetições

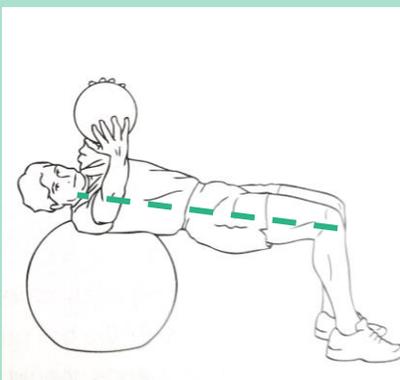
15 a 25

# Grupo C - Exercício 5 - Avançado

1



2



## Abdominal oblíquo com bola - Rotação Russa

Pontos importantes

Adote a postura da imagem 1, apoie a zona dorsal e cervical na bola, com a cabeça e a nuca apoiada confortavelmente na bola; Eleve a anca até ficar alinhada com o joelho e o ombro; eleve a bola e com os braços estendidos de forma a esta ficar perpendicular ao tronco - o conjunto braços tronco funcionam como um todo. Inicie o movimento de forma suave/devagar, rode o tronco para um lado e depois para o outro; o olhar deve acompanhar o movimento da bola; Com o aumento da força, aumente a amplitude de movimento e a velocidade; Deve manter o alinhamento da coluna e não permitir que a anca desça durante o movimento de rotação.

Carga

Séries

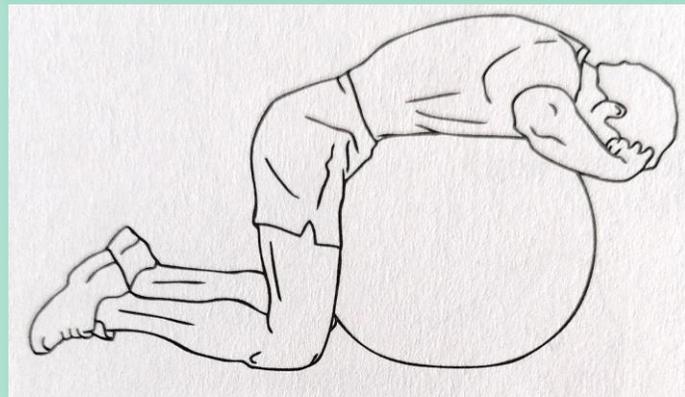
2 a 3

Repetições

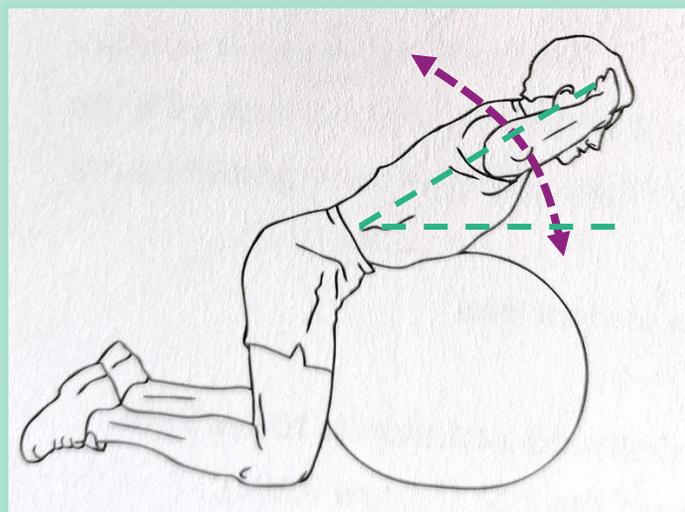
15 a 25

# Grupo **D** - Exercício 1

1



2



## Extensão/Flexão Tronco com bola de estabilidade

Pontos importantes

Adote a postura da imagem 1, ajustando o corpo à forma da bola.  
Inicie o exercício contraindo os glúteos, mantendo os braços alinhados com ombros e a cabeça, o queixo ligeiramente levantado; devagar, faça a extensão da costas-coluna lombar  $\approx 45^\circ$  - imagem 2.

Carga

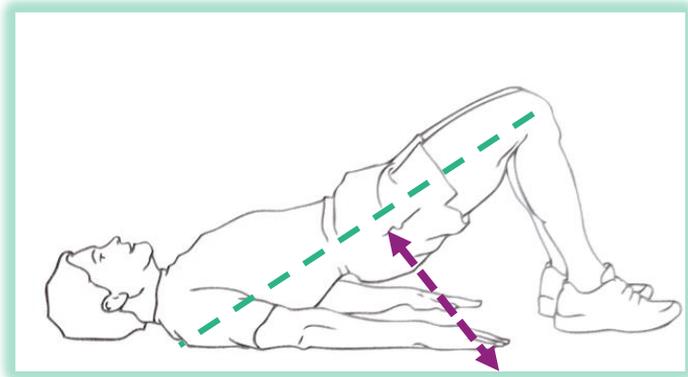
Séries

2 a 3

Repetições

15 a 20

# Grupo **D** - Exercício 2a



## Ponte em Supino

Pontos importantes

Adote uma postura de deitado de costas, com braços paralelos ao tronco, palma das mãos no tapete, pés ligeiramente afastados e pernas fletidas  $\approx 90^\circ$ ; ativar o core, contraindo a musculatura da parede abdominal e os glúteos; Com o core ativado, devagar eleve a anca desde tapete/solo até formar uma linha entre anca, joelhos e ombros. Mantenha a posição 5-10s e desça suavemente ao tapete, tocar o tapete momentaneamente e repetir.

Carga

Séries

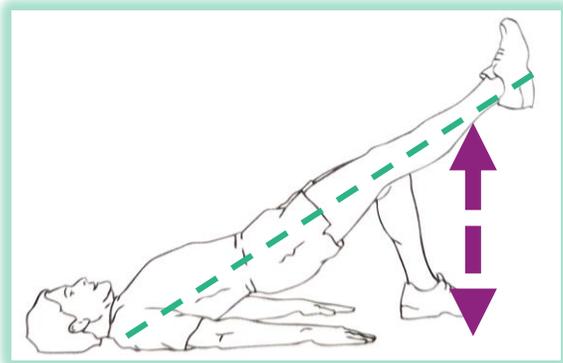
2 a 3

Repetições

15 a 20

# Grupo **D** - Exercício 2b - variante

## Ponte em Supino com perna em extensão



Pontos importantes

Adote uma postura de deitado de costas, com braços paralelos ao tronco, palma das mãos no tapete, pés ligeiramente afastados e pernas fletidas; ative o core, contraindo a musculatura da parede abdominal e os glúteos; Com o core ativado, devagar eleve a anca do solo e forme uma linha entre anca, joelhos e ombros, de seguida faça extensão da perna e mantenha a mesma alinhada com a anca e ombro. Mantenha a posição 5-10s, flita a perna e retorne ao tapete tocando momentaneamente com a anca, e repita de novo elevando a perna contrária.

Carga

Séries

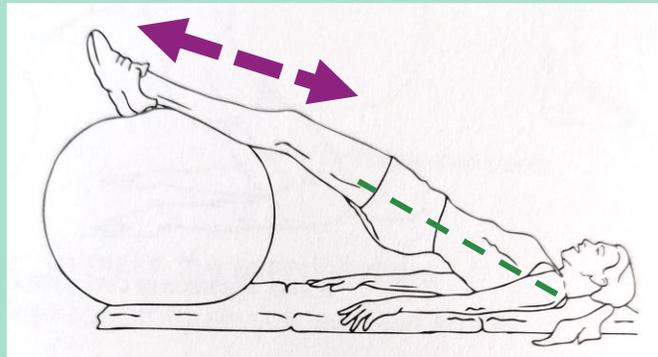
2 a 3

Repetições

8 a 12 para cada perna

# Grupo D - Exercício 3a

1



2



## Elevação da anca com bola de estabilidade

Pontos importantes

Adote a postura da imagem 1, omoplatas apoiadas no tapete e pés na bola. Ative os glúteos e a musculatura da parede abdominal antes de iniciar o exercício. Eleve a anca até ficar alinhada com os ombros. Inicie o exercício fletindo as pernas e deslocando a bola na sua direção. Mantenha durante todo o exercício uma ação forte dos músculos da parede abdominal, um controlo do movimento e uma estabilidade na condução da bola.

Carga

Séries

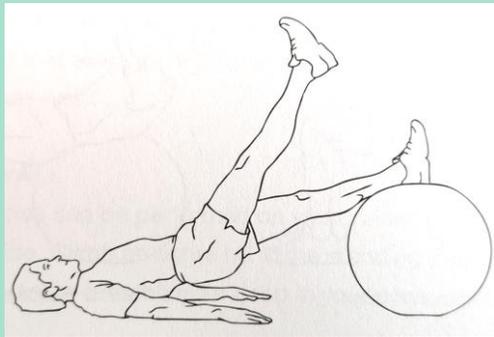
2 a 3

Repetições

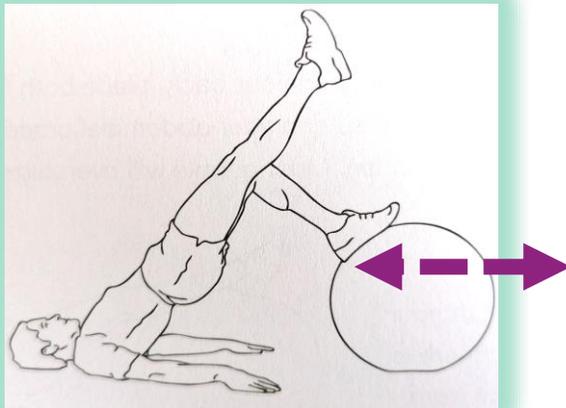
15 a 20

# Grupo **D** - Exercício 3b - variante - avançado

1



2



## Elevação da anca com uma perna com bola de estabilidade

Pontos importantes

Adote a postura da imagem 1; omoplatas apoiadas no tapete, com braços paralelos ao tronco com palma das mãos no tapete, uma perna em extensão apoiada na bola e outra elevada e estendida, orientada na diagonal para o teto. Antes de iniciar o exercício, ative os glúteos e a musculatura da parede abdominal. Eleve a anca até ficar alinhada com os ombros. Inicie o exercício fletindo a perna apoiada na bola, deslocando-a na sua direção. Mantenha durante todo o exercício uma ação forte dos músculos da parede abdominal, um controlo do movimento e estabilidade na condução da bola.

Carga

Séries

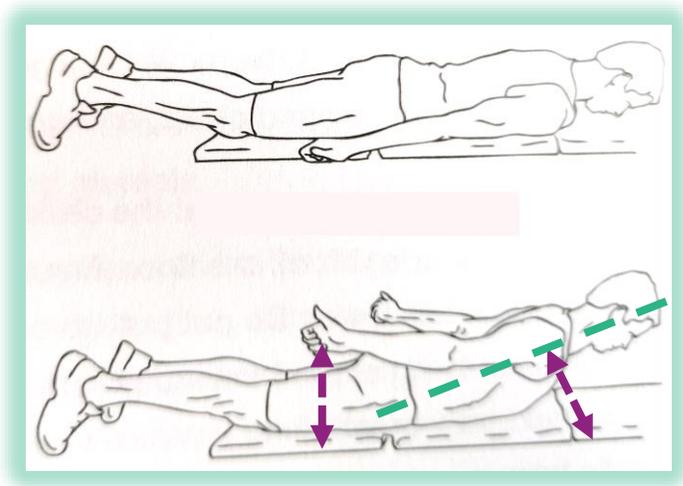
2 a 3

Repetições

8 a 12 cada perna

# Grupo D - Exercício 4

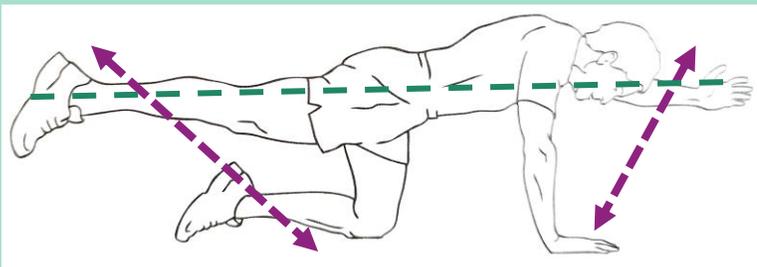
1  
↓  
2



## “Cobra” - Em postura de decúbito ventral - extensão coluna vertebral

Pontos importantes	Adote a postura da imagem 1; deitado na posição de decúbito ventral/barriga para baixo, braços paralelos ao tronco, mãos no tapete com polegares orientados para fora. Com olhar dirigido para o tapete, faça a contração dos glúteos, devagar eleve os ombros em extensão lombar e os braços com polegares para cima/para fora. No fim da elevação, faça uma pausa 5-10s, desça devagar retornando à posição inicial.	
	Carga	
	Séries	2 a 3
	Repetições	15 a 20

# Grupo E - Exercício 1

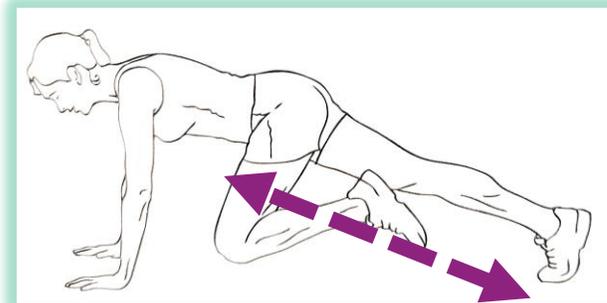
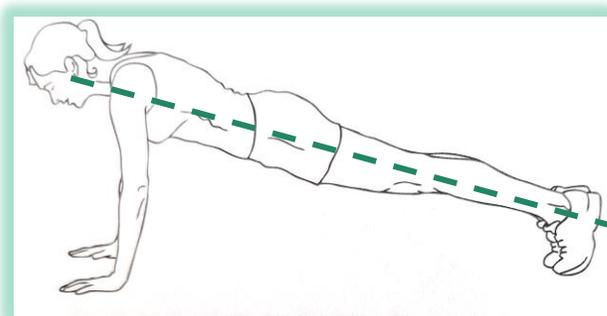


## Extensão / Flexão alternada de Braço e Coxa/Perna

Pontos importantes	Adote a postura de 4, os joelhos e mãos no tapete, com queixo ligeiramente fletido e olhar dirigido para o tapete. Inicie o movimento elevando um dos braços (dedo polegar da mão para cima) e a perna do lado oposto (ver imagem). Mantenha 5-10s o braço e a perna em linha na horizontal, retornar suavemente à posição inicial e repetir alternadamente para o outro lado.	
Carga	Séries	2 a 3
	Repetições	15 a 25

# Grupo E - Exercício 2

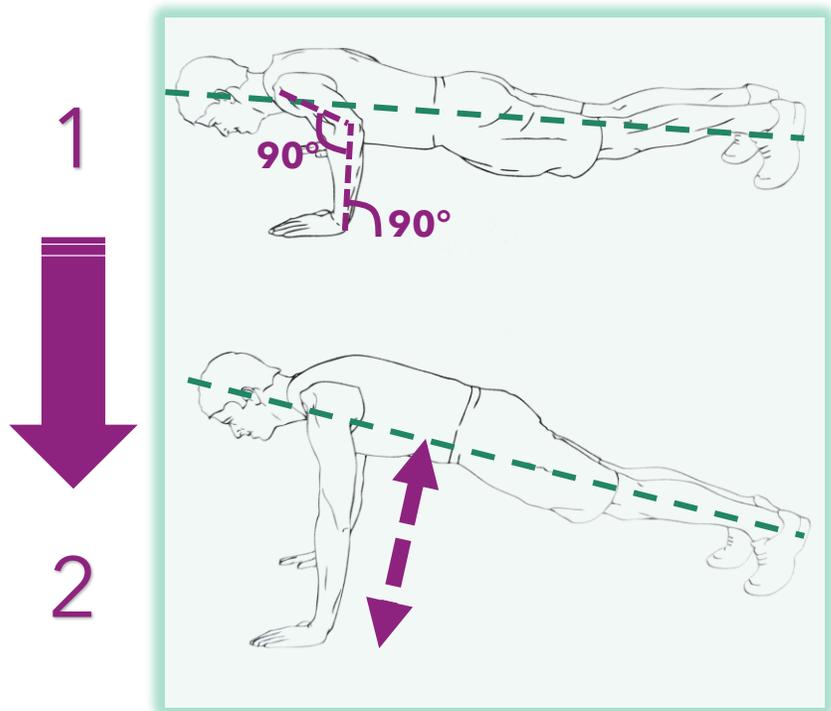
1  
↓  
2



## Em Prancha - Flexão-Extensão alternada da Coxa-Perna

Pontos importantes	Adote a postura da imagem 1, ative a musculatura abdominal e mantenha o alinhamento de ombro, anca e tornozelos. Devagar e de forma controlada, inicie o movimento executando a flexão/extensão da perna de forma alternada para cada lado.	
Carga	Séries	2 a 3
	Repetições	15 a 25

# Grupo E - Exercício 3a

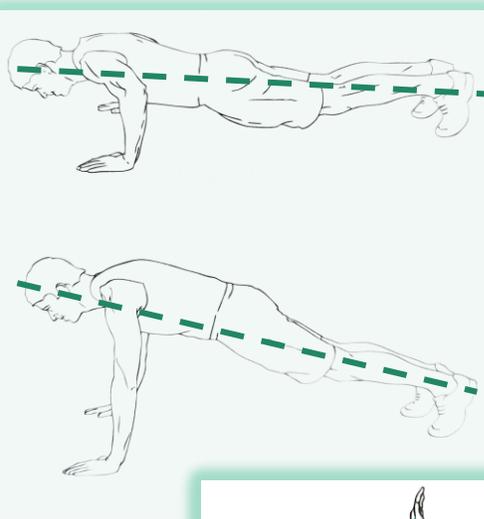


## Em Prancha - Flexão-Extensão de braços

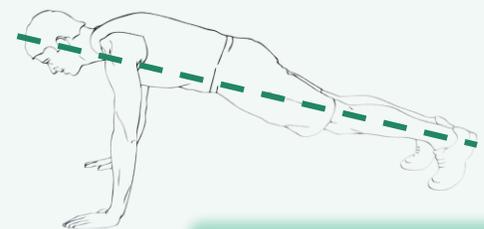
Pontos importantes	Adote a postura da imagem 1; ative a musculatura abdominal, contraia os glúteos e coloque os antebraços perpendiculares ao tapete com uma flexão de $\approx 90^\circ$ com braço. Mantenha o alinhamento de ombro, anca e tornozelos. Devagar e de forma controlada, inicie o movimento executando a extensão/flexão dos braços, mantendo a estabilidade e o alinhamento do corpo.	
Carga	Séries	2 a 3
	Repetições	12 a 25

# Grupo E - Exercício 3 b - variante - avançado

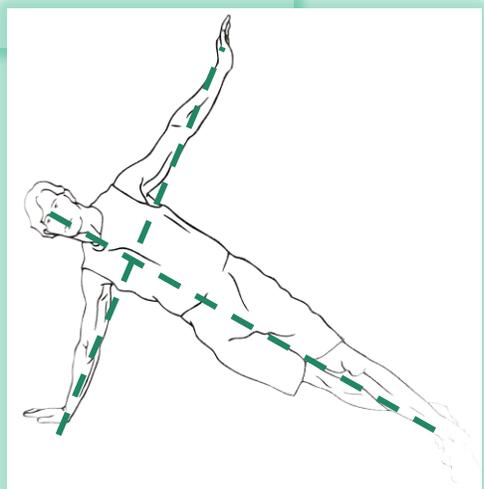
1



2



3



## Em Prancha - Flexão-Extensão de braços com rotação

Pontos importantes

Adote a postura da imagem 1; ative a musculatura abdominal, contraia os glúteos e coloque os antebraços perpendiculares ao tapete com uma flexão de  $\approx 90^\circ$  com braço.  
Mantenha o alinhamento de ombro, anca e tornozelos.  
Devagar e de forma controlada, inicie o movimento executando primeiro a extensão dos braços e de seguida a faça a elevação do braço em rotação do tronco/anca (imagem 3), retorne a posição inicial e execute para o lado contrário.

Carga

Séries

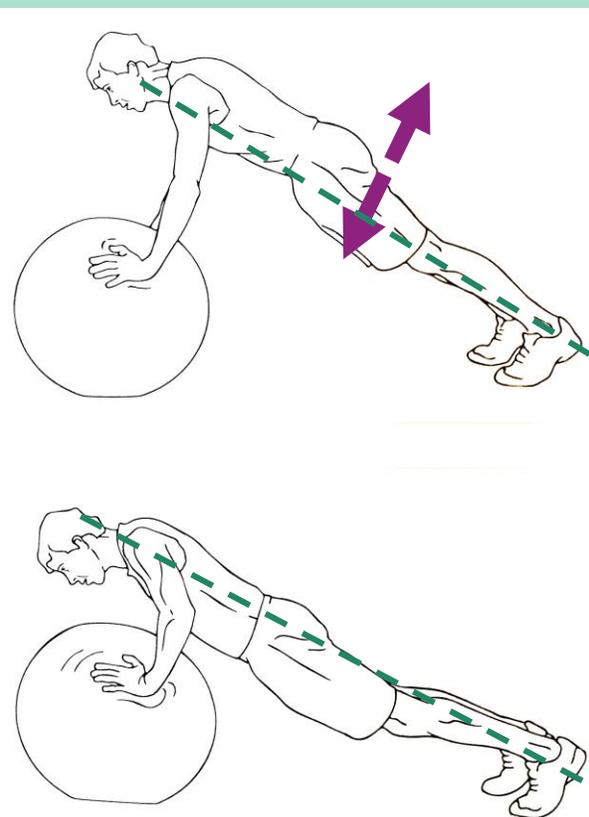
2 a 3

Repetições

12 a 25

# Grupo E - Exercício 3c - variante - avançado

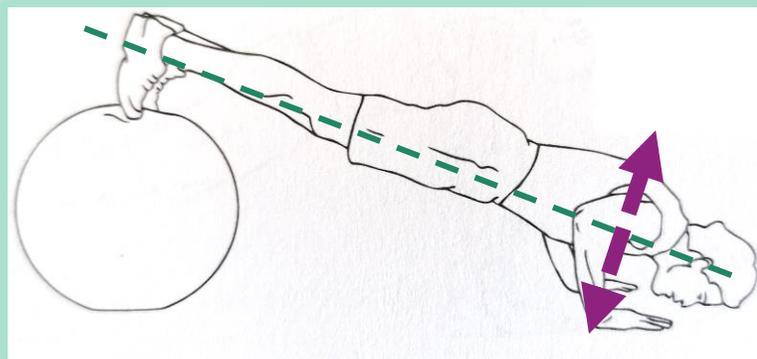
1  
↓  
2



## Em Prancha - Flexão-Extensão de braços com mãos na bola de estabilidade

Pontos importantes	O exercício é uma variante avançada do exercício 3 (Grupo-D) e segue os mesmos critérios gerais de execução. Adote a postura da imagem 1; Esta variante tem maior dificuldade devido à maior ativação do core para manter a estabilidade na interação com a bola. Inicie o movimento de forma controlada e devagar, executando a flexão/extensão dos braços, mantendo o controlo e a estabilidade do alinhamento do corpo na interação com a bola.	
	Carga	Séries Repetições
	2 a 3	12 a 25

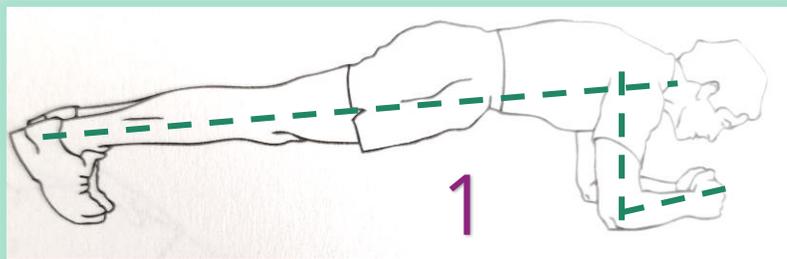
# Grupo E - Exercício 3d - variante -avançado



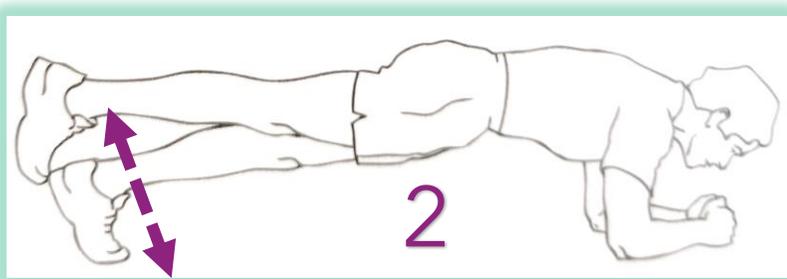
## Em Prancha - Flexão-Extensão de braços com pés na bola de estabilidade

Pontos importantes	Adote a postura da imagem 1; O exercício é uma variante avançada do exercício 3a e 3c (Grupo-D) e segue os mesmos critérios gerais de execução. Esta variante tem maior dificuldade que as anteriores devido à necessidade de maior ativação do core e maior exigência na musculatura dos braços/tronco. Devagar e de forma controlada, inicie o movimento executando a extensão/flexão dos braços, mantendo o controle e a estabilidade do alinhamento do corpo na relação com a bola.	
	Carga	Séries Repetições

# Grupo E - Exercício 4a

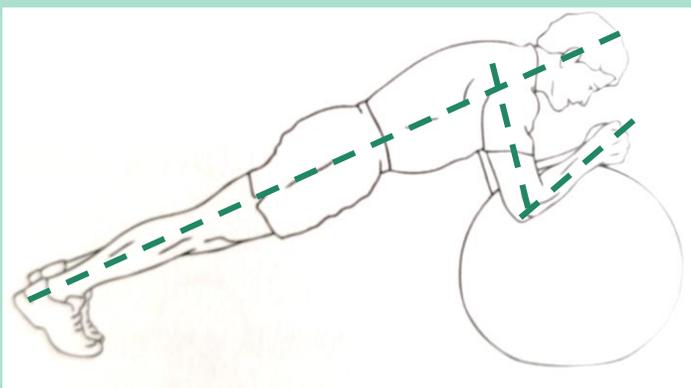


## Variante com um pé - avançado



Prancha ventral		
Pontos importantes	Adote a postura da imagem 1; Mantenha o corpo alinhado e estável, ative os glúteos e os músculos da parede abdominal, mantenha o queixo ligeiramente fletido. A imagem 2 apresenta uma variante mais avançada; nesta situação, o apoio é realizado apenas com um pé, encontrando-se o outro pé elevado ou apoiado no pé de sustentação. É mais importante e preferível manter o alinhamento corporal correto e menor tempo de execução do que o inverso.	
Carga	Séries	2 a 3
	Repetições	1X 30 a 90s

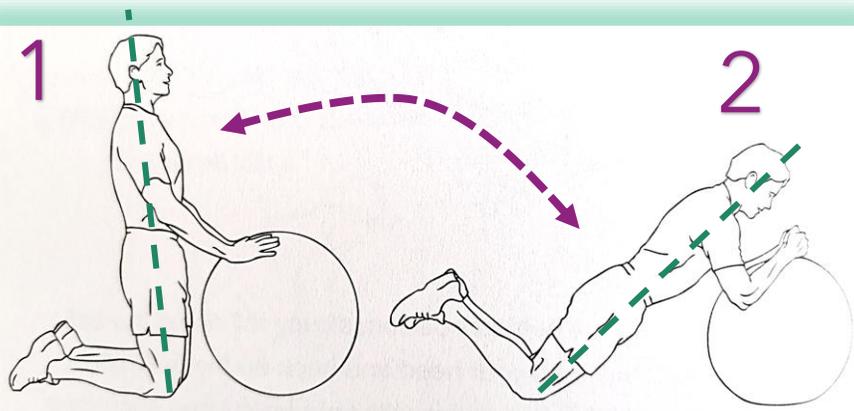
# Grupo E - Exercício 4b - variante - avançado



## Prancha ventral na bola de estabilidade

Pontos importantes	Adote a postura da imagem 1; Mantenha o corpo alinhado e estável, ative os glúteos e os músculos da parede abdominal. Esta variante tem maior dificuldade que a anteriores devido à maior ativação do core e maior exigência na musculatura dos braços/tronco para manter o equilíbrio sobre a bola. É mais importante manter o alinhamento corporal correto e menor tempo de execução do que o inverso.	
Carga	Séries	2 a 3
	Repetições	1X 30 a 90s

# Grupo E - Exercício 5 - avançado



## Rotação com bola de estabilidade para prancha ventral

Pontos importantes

Adote a postura da imagem 1; Coloque as palmas das mãos na bola de estabilidade. Ative os músculos da parede abdominal. Rode para a frente sobre a bola, termine quando tiver os antebraços na bola. Durante a movimento de rotação à frente, os joelhos funcionam como eixo de rotação e, deve manter o alinhamento cabeça-ombro-anca-jelho.

Carga

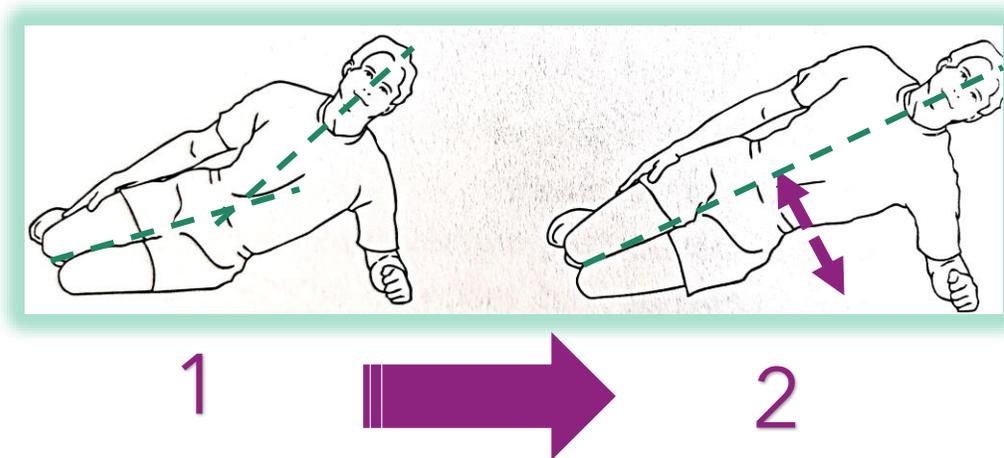
Séries

2 a 3

Repetições

1 X 30 a 90s

# Grupo E - Exercício 6



## Prancha lateral - avançado

Pontos importantes	Adote a postura da imagem 1; Joelhos fletidos e apoio sobre o antebraço em contato com tapete.	
	Ative os músculos da parede abdominal, eleve a anca acima do apoio do antebraço, mantenha 10-60s a posição, e baixe suavemente ao tapete. Importante manter o alinhamento da cabeça-tronco-pernas.	
Carga	Séries	2 a 3
	Repetições	1X 10 a 60s

# Referências Bibliográficas

- Schmitz , E. And Doyle, K. (2008). Weight Training for Cyclists: A Total Body Program for Power and Endurance. 2nd edition, VeloPress. Colorado-USA.
- Hamill, J., and Knutzen, K.M. (2009). Biomechanical basis of human movement. 3<sup>rd</sup> ed Philadelphia , Lippincott Williams & Wilkins.



**FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE CICLISMO**

Departamento Sel. Nacionais

Documento preparado por:

- Gabriel Mendes
- José Luís Algarra
- Pedro Vigário