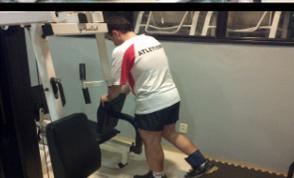


1		Realizar o exercício, mantendo o equilíbrio dinâmico com apoio nos halteres. O quadril tem função de incremento de carga, portanto, abaixe-o para dificultar e levante-o para facilitar.	3 x 12	sem carga
2		Realizar o exercício Bíceps Simultâneo com halteres, mantendo um dos pés em contato com o solo apenas.	3 x 12	4 Kg
3		Não movimentar o joelho da perna que encontra-se no solo. Utilizar as mãos somente como referência e apoio mínimo. Não extrapolar na amplitude.	3 x 12	sem carga
4		Manter a coluna ereta, o olhar no horizonte e o mais difícil; manter as escápulas próximas. Sem deixar o peso bater ao começo do movimento, ou as mãos se tocarem em seu início	3 x 15	2 blocos
5		Manter o tronco ligeiramente inclinado, sem oscilá-lo. Seria importante manter o abdominal contraído.	3 x 12	4 blocos
6		Manter os punhos alinhados e os cotovelos próximos ao tronco.	3 x 12	2 blocos
7		Evitar a oscilação do tronco durante o movimento, mantendo a descarga de peso concentrada nos calcanhares.	3 x 12	4 blocos
8		Manter a coluna reta durante todo o movimento, estando o mais próximo do banco possível. As pernas estendidas ou flexionadas dificultam ou facilitam o exercício simultaneamente.	3 x 12	sem carga
9		Deitada, realizar a elevação do quadril. Ao descer não encostar completamente no solo.	3 x 15	2 blocos
10		Cadeira adutora, a dificuldade encontra-se em aproximar os joelhos	3 x 15	
11		Manter os dois joelhos alinhados durante todo o movimento, sem enconstá-los um no outro. Realizar com a caneleira.	3 x 20	2 Kg
12		Cadeira abdução, a dificuldade encontra-se em afastar os joelhos	3 x 15	
13		Procurar subir com o peso em linha reta perpendicular ao solo. Não encostar a cabeça ou os ombros no banco no retorno.	3 x 20	3 Kg
14		Manter-se em contração isométrica do abdominal sem elevar o quadril, flexionar os joelhos ou encolher os ombros.	3 x 30"	sem carga