

TREINOS DE MUSCULACÃO

Força Sub-Máxima I

- 1- Tração 2sx15rep 50%CMA 6sx6rep 95% CMA
- 2- Torção 4x 30 P.C.L. +30unid
- 3- Dorsal na mesa 6sx25rep (horizontal!)
- 4- Tríceps 2 apoios 6sx10
- 5- Torção 4sx10rep P.C.L. com 40 ou + unid
- 6- Abdominal 6sx30rep com 6 a 10kg (levantando bem as costas)
- 7- Supino (igual a tração)

Força Sub-Máxima II

- 1- Tração 2sx15rep 50%CMA 8sx10rep 80% CMA
- 2- Torção 2x 60 P.C.L. +15unid
- 3- Dorsal na mesa 3sx30rep (horizontal!)
- 4- Tríceps 2 apoios 6sx10
- 5- Torção 2sx60rep P.C.L. com 25 ou + unid
- 6- Abdominal 2sx100rep (levantando bem as costas)
- 7- Supino (igual a tração)

Circuito de Força Corporal

- 1- Flexão de braços
 - 2- Abdominal
 - 3- Tríceps
 - 4- Dorsal
 - 5- Barras
 - 6- Abdominal
 - 7- Dorsal
 - 8- Abdominal
- 4x30''/3'

Autor:

Técnico da Equipe Permanente de Canoagem Velocidade Feminina

Alvaro Acco Koslowski

Ano: 2006