

TREINOS DE MUSCULAÇÃO

Força Sub-Máxima III

- 1- Tração 1sx15rep 60%CMA 4sx6rep 97% CMA
- 2- Torção 2x 30 P.C.L. +30unid
- 3- Dorsal na mesa 3sx25rep (horizontal!)
- 4- Tríceps 2 apoios 3sx10
- 5- Torção 2sx10rep P.C.L. com 40 ou + unid
- 6- Abdominal 3sx30rep com 6 a 10kg (levantando bem as costas)
- 7- Supino (igual a tração)

Força Sub-Máxima IV

- 1- Tração 1sx15rep 60%CMA 5sx10rep 80% CMA
 - 2- Torção 1x 100 P.C.L. +15unid
 - 3- Dorsal na mesa 3sx30rep (horizontal!)
 - 4- Tríceps 2 apoios 3sx10
 - 5- Torção 2sx60rep P.C.L. com 25 ou + unid
 - 6- Abdominal 1sx100rep (levantando bem as costas)
 - 7- Supino (igual a tração)
- Realizar movimentos completos (quanto a amplitude) e bem rápidos!

Autor:

**Técnico da Equipe Permanente de Canoagem Velocidade
Feminina**

Alvaro Acco Koslowski

Ano: 2006