

# SPORTS OUTDOOR BEACH VOLLEYBALL

**Aquecimento:** 1 circuito com 6 repetições para cada exercício a uma velocidade moderada.

## PARTE FUNDAMENTAL

Velocidade de execução: Alta

Descanso entre exercícios: 30 segundos

Descanso entre circuitos: 2 a 3 minutos

Nível de condição física baixo: 1 circuito

Nível de condição física médio: 2 a 3 circuitos

Nível de condição física alto: 4 a 5 circuitos

**Alongamentos:** principalmente para membros inferiores (ver planos de treino anteriores).



**BALANCE JUMPS**

20 repetições



**PLANK ARM RAISE**

20 repetições alternadas



**SIDE SHUFFLE (4 metros)**

20 repetições alternadas



**LATERAL LUNGE**

20 repetições alternadas



**BALL THROW**

20 repetições



**SIDE SHUFFLE (4 metros)**

20 repetições alternadas