

SPORTS OUTDOOR STREET BASKET

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, peito e tríceps (ver planos de treino anteriores).



POWER JUMPS

20 repetições



PLANK W/ ROTATION

8 repetições cada lado



SIDE SHUFFLE

20 repetições alternadas



BALL PUSH UPS

10 repetições



WOOD CHOPS

12 repetições cada lado



SIDE SHUFFLE (4 metros)

20 repetições alternadas



SQUAT WALL THROW

15 repetições