

## Não Pares em Casa #3 – BCR

### *Treino de resistência muscular local*

#### Superset 1

##### Volume / Descanso

- 4 séries
- Descanso entre séries 30s

##### Exercícios:

- Scarecrows (unilateral ou bilateral) – 15 reps
- Dumbbell military press – 15 reps (nota 1)
- Bola medicinal desaceleração 1 – 10 reps (nota 2)
- Movimento em 8 – 1 min

#### Superset 2

##### Volume / Descanso

- 4 séries
- Descanso entre séries 30s

##### Exercícios:

- Tricep kickback – 15 reps
- Reverse grip bicep curl – 15 reps
- Bola medicinal desaceleração 2 – 10 reps
- Rotação sobre o próprio eixo + Sprint 5 metros – 1 min

#### Superset 3

##### Volume / Descanso

- 4 séries
- Descanso entre séries 30s

##### Exercícios:

- Dumbbell row – 15 reps
- Rear delt dumbbell row – 15 reps (nota 3)
- Bola medicinal desaceleração 3 – 10 reps
- U-Turn – 1 min

#### Notas Específicas sobre os exercícios:

- 1) Se necessário, encostar a cadeira a uma parede para maior estabilidade. No caso das pontuações intermédias ou baixas, procurar uma ligeira inclinação para trás de modo a proteger a zona lombar.

- 2) Manter os braços esticados e à mesma altura ao longo de todo o movimento. Atender que na representação em vídeo utilizada, o atleta em causa é da classe 2.5, pelo que manifesta alguma dificuldade em fazê-lo.
- 3) Atentar na mudança de pega face ao dumbbell row. Acresce que, no rear delt dumbbell row, deve haver um afastamento do cotovelo do corpo de modo a incidir especificamente no músculo pretendido.