

## Hidroginástica – Treinamento de força

|                    | <b>Momento</b> | <b>Exercício</b>   |
|--------------------|----------------|--|
| <b>Aquecimento</b> |                | <ul style="list-style-type: none"><li>- 2 minutos de atividade livre para reconhecimento da piscina.</li><li>- 30 segundos de polichinelo</li><li>- 30 segundos de polichinelo empurrando a água para baixo</li><li>- 30 segundos de chute frontal com braço alternado indo de encontro ao pé</li><li>- 30 segundos de flexão de quadril, batendo palmas embaixo da perna</li><li>- 1 minuto de descanso passivo</li><li>- 30 segundos fazendo círculos com os braços</li><li>- 30 segundos de “esqui”</li><li>- 30 segundos de corrida estacionária</li><li>- 30 segundos de saltos com os braços para cima</li><li>- 30 segundos de chute para um lado e chute para o outro</li><li>- 30 segundos de abre e fecha os braços com tronco inclinado para frente (crucifixo)</li></ul> |

### Membros Superiores

|                           | <b>Momento</b> | <b>Exercício</b>   |
|---------------------------|----------------|--|
| <b>Membros Superiores</b> |                | <ul style="list-style-type: none"><li>- 3 séries de 8 repetições Elevação lateral</li><li>- 3 séries de 8 repetições Tríceps com halteres</li><li>- 3 séries de 8 repetições Rosca direta com halteres</li><li>- 3 séries de 8 repetições Rotação externa</li></ul> <p>Obs: 30 segundos de descanso ao final de cada série</p> |

## Membros Inferiores

|                    | Momento                          | Exercício   |
|--------------------|----------------------------------|---|
| Membros Inferiores | Música 1<br>This Girl -<br>Kungs | Flexão de joelho alternado 12x cada perna<br>Flexão de quadril alternado 10x<br>Abdução com elevação frontal da perna 10x cada perna.<br><br>Repete 2x    |
|                    | Música 2<br>You – Lost<br>kings  | Chute frontal baixo perna direita 8 x<br>Saltos alternando as pernas 8x<br>Chute frontal 8x perna esquerda<br>Dois passos para cada lado 4x<br>Repete 1 x |

## Alongamento

|             | Momento | Exercício   |
|-------------|---------|---|
| Alongamento |         | <ul style="list-style-type: none"><li>- 30" jogando os braços para as laterais arrastando a água</li><li>- 30" jogando os braços de baixo pra cima, de dentro para fora da água</li><li>- 30" alongamento de braços juntos na frente</li><li>- 30" alongamento de braço pra cima</li><li>- 40" alongamento de tríceps frente (Dois lados)</li><li>- 1' alongamento de pescoço (Laterais, frente e trás)</li><li>- 30" alongamento para lateral (Oblíquo)</li><li>- 40" alongamento pernas frente (Dois lados)</li><li>- 40" alongamento pernas atrás (Dois lados)</li></ul> |

### Atividade lúdica – Dança junina

|                         | <b>Momento</b> | <b>Exercício</b>  |
|-------------------------|----------------|---|
| <b>Atividade Lúdica</b> | Festa junina   | Os alunos vão formar duplas (caso o número de alunos seja ímpar, os outros professores irão completar), onde irão dançar de forma livre, porém devendo ficar atentos as vozes de comando do professor. Haverá trocas de pares, trezinho, túnel do amor com os macarrões e a formação de um grande círculo abrindo e fechando, onde cada uma deverá ser repetida pelo menos duas vezes, com exceção da troca de pares, que será indeterminada.<br>Duração: 10 minutos. |