



Plano de Aquecimento PADEL

EXERCÍCIO 1

FLEXÃO DO OMBRO COM ELÁSTICO

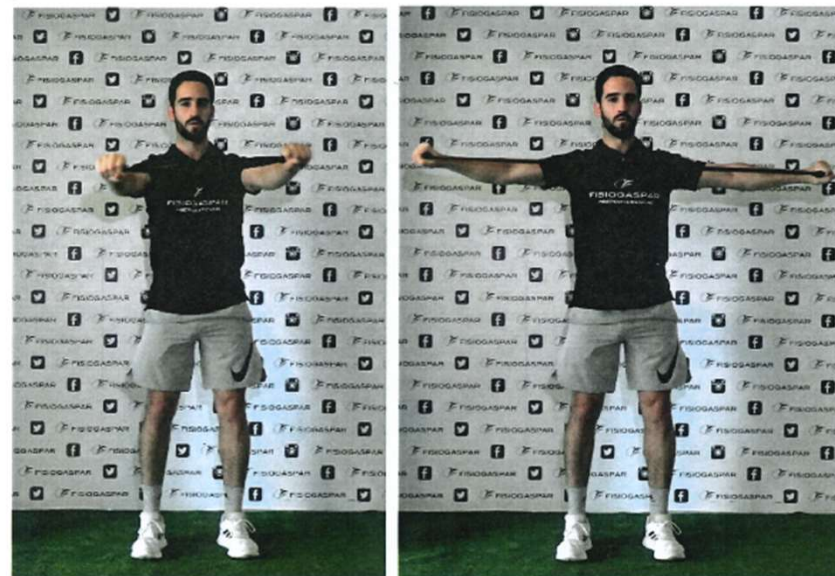
- Manter os braços em extensão
- Manter o elástico sobre tensão
- Executar a flexão dos ombros em forma de "V" até ao nível do tronco
- Evitar elevar os ombros no início da execução
- 2 a 3 séries
- 15x



EXERCÍCIO 2

ADUÇÃO DAS OMOPLATAS COM ELÁSTICO

- Manter os braços em extensão ao nível do peito
- Executar uma adução das omoplatas
- Afastar os braços numa trajetória circular até linha do tronco
- 2 a 3 séries
- 20x



EXERCÍCIO 3

ROTAÇÃO EXTERNA DO OMBROS COM ELÁSTICO

- Em pé pegar no elástico com as duas mãos
- Manter um ângulo de 90° entre braço e antebraço
- Executar uma rotação externa com os dois braços ao mesmo tempo
- 2 ou 3 séries
- 15x cada lado



EXERCÍCIO 4

SKIPPING COM APOIO À FRENTE

- Manter o corpo em movimento
- Executar um salto a um pé e fazer a receção controlada
- Voltar à posição inicial sem uma paragem brusca do membro e com o joelho alinhado com o pé
- 15x Perna direita
- 15x Perna esquerda
- 2 a 3 séries



EXERCÍCIO 5

DESLOCAMENTO LATERAL

- Garantir espaço disponível para execução do exercício
- Executar dois passos laterais para cada lado alternadamente
- Membro superior do lado da perna da frente tenta tocar no solo com ligeiro agachamento
- Alternar o movimento com deslocamentos laterais e oblíquos
- 15x Perna direita
- 15x Perna esquerda
- 2 a 3 séries



EXERCÍCIO 6

PESO MORTO COM ELÁSTICO

- Fletir ligeiramente joelhos com os pés paralelos ao nível da bacia
- Elástico preso nos pés e seguro em ambas as mãos
- Executar uma flexão do tronco e em seguida a extensão
- Ativar a musculatura posterior da coxa e glútea
- 2 ou 3 séries
- 20x



EXERCÍCIO 7 DELTOIDE COM ELÁSTICO

- Manter elástico fixo no pé
- Elevar os membros superiores até ao ombro numa trajetória anterior aos mesmos
- Controlar lentamente a descida do membros superiores
- 2 ou 3 séries
- 20x



EXERCÍCIO 8

PRONAÇÃO E SUPINAÇÃO DO ANTEBRAÇO E PUNHO

- Manter um ângulo de 90° entre braço e antebraço
- Colocar a palma da mão e uma face da raquete voltada para cima
- Executar uma pronação na direção do solo
- No final do movimento, voltar no sentido oposto
- 2 ou 3 séries
- 15x Lado direito
- 15x Lado esquerdo

