



PROGRESSÃO DE MOVIMENTOS BÁSICOS - CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE RUGBY

	AGACHAMENTO	LEVANTAMENTO TERRA	BARRA	SUPINO	ARREMESSO	ARRANCO	LANÇAMENTOS	SALTOS	CORRIDA LINEAR	VEL. MULTIDIRECIONAL	
M13	EXERCÍCIO PRINCIPAL	AGACHAMENTO LIVRE (PESO CORPORAL)	LEVANTAMENTO DE OBJETOS "LEVES" DO CHÃO (MÁXIMO 30% P.C.)	EXERCÍCIOS ISOMÉTRICOS (COM COTOVELO A 90°)	FLEXÃO DE BRAÇO	AGACHAMENTO (COM DESENVOLVIMENTO)	AGACHAMENTO SOBRE A CABEÇA (SEM SOBRECARGA)	LANÇAMENTOS VARIADOS (COM E SEM ROTAÇÃO) CARGAS LEVES MÁXIMO 3KGS	SALTOS SIMPLES E ATERRISSAGENS	POSIÇÕES DE SAÍDA (EM 2 E 3 APOIOS)	ACELERAR E FREIAR
	EXERCÍCIOS AUXILIARES	1. CHINEZINHO 2. BUDA 3. AGACHAMENTO COM BRAÇOS ESTENDIDOS À FRENTE	1. VIRAR TACKLE BAG 2. LEVANTAR BOLA PESADA 3. BOM DIA (BASTÃO COSTAS - 3 PONTOS)	1. BÍCEPS COM PESOS LEVES (HALTERES, ELÁSTICO; BARRA) 2. REMADA INVERTIDA 3. SUSPENSÃO NA BARRA (COTOVELO EXTENDIDO)	1. PRANCHA ALTA 2. FLEXÃO DE BRAÇO EM DIFERENTES POSIÇÕES 3. FLEXÃO DE BRAÇO INCLINADA	1. COM IMPLEMENTO À FRENTE 2. COM ANILHA 3. COM BASTÃO	1. COM BOLA ACIMA DA CABEÇA 2. COM BASTÃO 3. EM POSIÇÕES VARIADAS DOS PÉS	1. ENTRE PERNAS PARA ATRÁS 2. LATERAL (SENTADO E EM PÉ) 3. FRONTAL (SENTADO E EM PÉ)	1. SALTOS HORIZONTAIS E VERTICAIS 2. SALTOS E ATERRISSAGENS UNILATERAIS 3. SALTOS E ATERRISSAGENS COM GIROS	1. SAÍDAS COM DIFERENTES ESTÍMULOS (SONORO, VISUAL, TÁTIL) 2. POSIÇÃO 2 E 3 APOIOS 3. SAÍDAS DO CHÃO EM DIFERENTES POSIÇÕES	1. PERSEGUIÇÕES 2. SOMBRAS OU ESPELHOS 3. BRINCADEIRAS (ESTÁTUVA, MÃE DA RUA)
M15	EXERCÍCIO PRINCIPAL	AGACHAMENTO SOBRE A CABEÇA (COM BARRA)	LEVANTAMENTO TERRA (COM HALTERES E BARRA HEXAGONAL)	BARRA ASSISTIDA (EX: ELÁSTICO)	SUPINO HALTERES	ARREMESSO SUSPENSO SOBRE O JOELHO (2º TEMPO EM X)	ARRANCO SUSPENSO SOBRE JOELHO	LANÇAMENTOS VARIADOS E COM ESTÍMULO DE REAÇÃO (COM E SEM ROTAÇÃO) MÁXIMO 6KGS	SALTOS SEQUENCIAS	TÉCNICAS DE ACELERAÇÃO E VEL. MÁXIMA	TÉCNICAS DE SHUFFLE, CROSSOVER E CORTES A 90º
	EXERCÍCIOS AUXILIARES	1. AGACHAMENTO DE FRENTE PARA A PAREDE (OU DUPLAS) 2. BUDA COM ELEVAÇÃO DE BRAÇOS 3. AGACHAMENTO BOLA PESADA OU ANILHA ACIMA DA CABEÇA	1. TERRA ROMENO UNILATERAL 2. BOM DIA ANILHA PEITO 3. TERRA COM KETTLEBELL OU 1 HALTER	1. REMADA INVERTIDA COM SOBRECARGA 2. BARRA EXCÊNTRICA (COM SALTO) 3. SUBIR CORDA (AUXÍLIO DAS PERNAS)	1. SUPINO UNILATERAL E ALTERNADO COM HALTERES 2. FLEXÃO COM DESNÍVEIS 3. FLEXÃO DE BRAÇO COM PESO NAS COSTAS	1. FINAL DE 2º TEMPO EM X 2. ARREMESSO DE FINAL DE PUXADA 3. PUXADA DE ARREMESSO SUSPENSO SOBRE O JOELHO	1. FINAL DE ARRANCO (DROP SNATCH) 2. ARRANCO DE FINAL DE PUXADA 3. PUXADA DE ARRANCO SUSPENSO SOBRE O JOELHO	1. ENTRE PERNAS PARA ATRÁS 2. LATERAL (SENTADO E EM PÉ) 3. FRONTAL (SENTADO E EM PÉ)	1. SALTOS SEQUENCIAIS EM PLANOS VARIADOS 2. SALTOS ALTERNADOS 3. SALTOS SEQUENCIAIS SOBRE BARREIRAS	1. EXERCÍCIOS MARCHA E TROCAS NA PAREDE 2. EXERCÍCIOS DE MARCHA E TROCAS NO CAMPO 3. PROGRESSÕES COM BARREIRAS	1. EXERCÍCIOS NA PAREDE 2. EXERCÍCIOS DE MUDANÇAS DE DIREÇÃO COM CONES NO CAMPO 3. EXERCÍCIOS TÉCNICOS NO CAMPO
M18 e M20	EXERCÍCIO PRINCIPAL	AGACHAMENTO COSTAS PROFUNDO	LEVANTAMENTO TERRA	BARRA EM DIFERENTES PEGADAS E ÂNGULOS	SUPINO RETO COM BARRA	ARREMESSO EM PÉ (2º TEMPO EM X)	ARRANCO EM PÉ	LANÇAMENTOS COM EQUIPAMENTOS VARIADOS (COM E SEM ROTAÇÃO) MÁXIMO 15KGS	SALTOS COM SOBRECARGA	APLICAÇÃO DAS TÉCNICAS COM RESISTÊNCIA	APLICAÇÃO DAS TÉCNICAS COM RESISTÊNCIA
	EXERCÍCIOS AUXILIARES	1. AGACHAMENTO GOBLET 2. AGACHAMENTO COM HALTERES 3. AGACHAMENTO COM BANCO	1. TERRA DOS BLOCOS 2. BOM DIA (ANILHA OU BARRA) COSTAS 3. TERRA ROMENO	1. BARRA SUPINADA 2. BARRA PRONADA VARIADAS 3. BARRA NEUTRA	1. SUPINO INCLINADO E DECLINADO 2. SUPINO PEGADAS VARIADAS 3. CRUCIFIXO	1. 2º TEMPO COM PAUSA 2. ARREMESSO SUSPENSO DE BLOCOS ABAIXO DO JOELHO 3. PUXADA ALTA DE ARREMESSO	1. ARRANCO SUSPENSO EM PÉ ABAIXO DO JOELHO 2. ARRANCO DOS BLOCOS ABAIXO DO JOELHO 3. PUXADA ALTA DE ARRANCO	1. ENTRE PERNAS PARA ATRÁS 2. LATERAL (SENTADO E EM PÉ) 3. FRONTAL (SENTADO E EM PÉ)	1. DROPJUMP 2. AGACHAMENTO COM SALTO 3. SALTOS ASSITIDOS	1. PUXAR E EMPURRAR TRENO OU ELÁSTICO 2. VELOCIDADE SUPRAMÁXIMA 3. VELOCIDADE EM ACLIVE	1. SHUFFLE E CROSSOVER COM TRENO OU ELÁSTICO 2. QUEDA COM MUDANÇA DE DIREÇÃO 3. MUDANÇA DE DIREÇÃO COM COLETE
ADULTO	EXERCÍCIO PRINCIPAL	AGACHAMENTO EM DIFERENTES MÉTODOS	LEVANTAMENTO TERRA EM DIFERENTES MÉTODOS	BARRA EM DIFERENTES MÉTODOS	SUPINO EM DIFERENTES MÉTODOS	ARREMESSO EM DIFERENTES MÉTODOS	ARRANCO EM DIFERENTES MÉTODOS	LANÇAMENTOS EM DIFERENTES MÉTODOS	SALTOS EM DIFERENTES MÉTODOS	APLICAÇÃO DAS TÉCNICAS EM SITUAÇÃO ABERTA	APLICAÇÃO DAS TÉCNICAS EM SITUAÇÃO ABERTA
	EXERCÍCIOS AUXILIARES	1. AGACHAMENTO COM ELÁSTICO 2. COM CONTRASTE 3. TRIFÁSICO	1. TERRA COM ELÁSTICO 2. COM CONTRASTE 3. TRIFÁSICO	1. BARRA COM ELÁSTICO 2. COM CONTRASTE 3. TRIFÁSICO	1. SUPINO COM ELÁSTICO 2. COM CONTRASTE 3. TRIFÁSICO	1. ARREMESSO COMPLETO COM 2º TEMPO EM TESOURA 2. ARREMESSO A FORÇA MAIS DESENVOLVIMENTO 3. ARREMESSO COM PUSH PRESS	1. ARRANCO COMPLETO 2. ARRANCO A FORÇA 3. ARRANCO DOS BLOCOS	1. LANÇAMENTOS REATIVOS 2. LANÇAMENTOS COM REAÇÃO A ESTÍMULOS EXTERNOS 3. LANÇAMENTOS COMBINADOS	1. SALTOS REATIVOS 2. SALTOS COM REAÇÃO A ESTÍMULOS EXTERNOS 3. SALTOS COM DESESTABILIZAÇÕES E TOMADAS DE DECISÃO	1. COM PERSEGUIÇÃO 2. EM CURVA 3. COM BOLA	1. COM PERSEGUIÇÃO 2. SOMBRA 3. COM DUELO