Projeto Presença | Participe!

Funcel Esportes

Postado em: 30/08/2022

A partir do mês de setembro, de segunda a sexta-feira, a meta é realizar todos os dias alguma atividade física, até completar 30 dias úteis de exercícios. E aí, topa o desafio?

A Coordenação de Esportes te convida para participar do Projeto Presença, que tem como objetivo promover maior assiduidade dos participantes na nossa academia e incentivar a prática de atividades físicas. Como funciona? A partir do mês de setembro, de segunda a sexta-feira, os participantes do projeto deverão registrar todos os dias em que forem para a academia. Ao todo serão 30 dias úteis de atividades físicas. A lista de presença estará disponível na Coordenação de Esportes, não se esqueça de assinar! Além disso, se você é daqueles que pratica os seus exercícios em casa ou frequenta outra academia, é possível registrar através de foto ou vídeo o dia e horário em que está praticando as atividades. Você deverá postar a foto no dia da atividade no Instagram e marcar a #ProjetoPresença e @fundacaocelepar. Você poderá também enviar as fotos para o WhatsApp da Coordenação de Esportes para validar a sua atividade. Se interessou? Basta enviar um e-mail para funcelesporte@funcel.org.br ou uma mensagem para o WhatsApp (41) 97402-3869 e informar o seu interesse em participar. E tem mais: Neste ano teremos uma novidade ao final dos 30 dias: Os participantes assíduos do desafio poderão participar de uma competição dos exercícios BURPEE, AGACHAMENTO ISOMETRICO, FLEXÃO e BARRA FIXA. Venha esbanjar saúde, faça parte deste desafio!

----- REGULAMENTO - EXERCÍCIOS PRANCHA; manter a prancha com a MECÂNICA CORRETA no máximo de tempo possível. AGACHAMENTO ISOMETRICO; manter a prancha com a MECÂNICA CORRETA no máximo de tempo possível. FLEXÃO; fazer o máximo de repetições possíveis, podendo ter pausas em para o tempo. BARRA FIXA; MULHERES - manter em isometria em cima da barra com a MECÂNICA CORRETA no máximo de tempo possível. HOMENS - fazer o máximo de repetições possíveis, podendo ter pausas em para o tempo. BURPEE: fazer o máximo de repetições possíveis, podendo ter pausas em para o tempo.