

PLANO DE TREINO AGILIDADE Nº 01

DURAÇÃO PREVISTA : 20 MINUTOS

AQUECIMENTO—Cada exercício deve ser excetuado durante 20 segundos



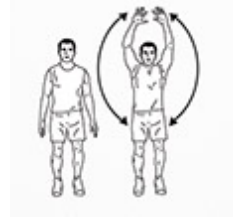
Rotação pescoço



Rotação pescoço



Extensão peitoral



Elevação braços



Rotação braços



Salto no lugar



Rotação do tronco

PLANO DE TREINO — Repete cada exercício 5 vezes sem descanso. Descansa 60 segundos entre exercícios.

Se não tiver uma escada de agilidade, pode desenhar uma no chão.

