

## PLANO DE TREINO Nº FLO3

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** — cada posição deve ser mantida durante 20 segundos, deve relaxar o corpo e respirar calmamente. De seguida repete a sequencia do outro lado

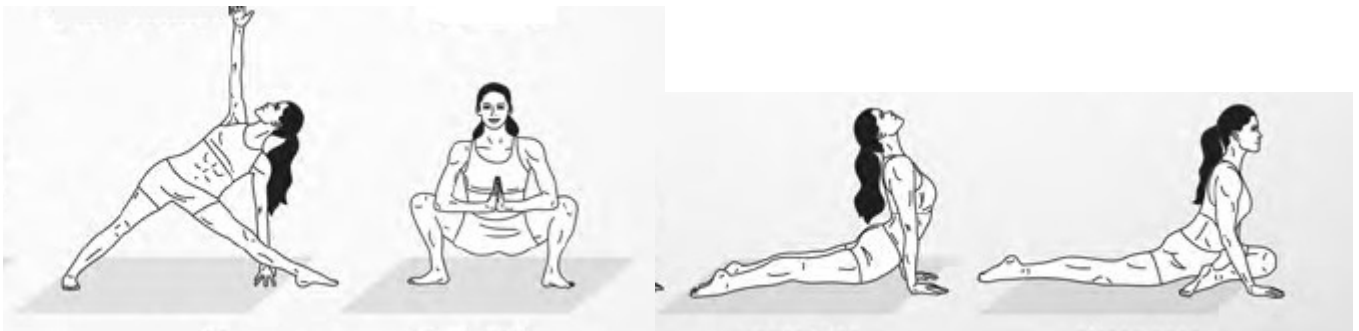


Queixo às ancas

Relógio de sol

Deep Lunge

Deep lunge com torção



Pose do triangulo

Aguachamento Yogi

Upward dog

Pigeon