

PLANO DE TREINO Nº FLO3

DURAÇÃO PREVISTA : 20 MINUTOS

AQUECIMENTO—Cada exercício deve ser excetuado durante 20 segundos



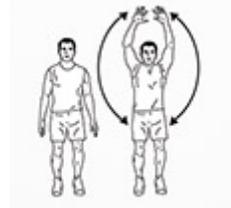
Rotação pescoço



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