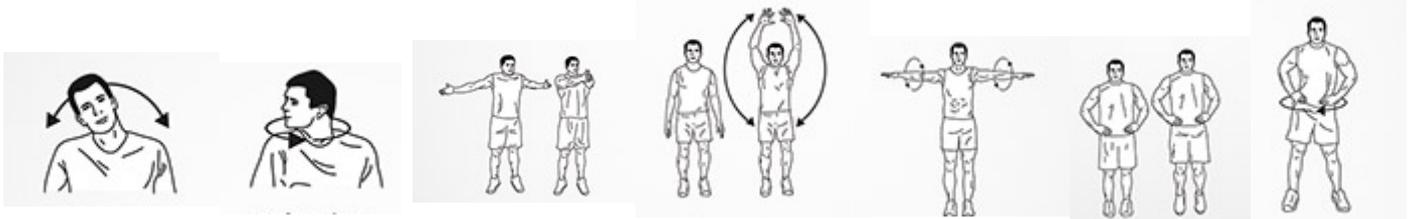


## PLANO DE TREINO AGILIDADE Nº 03

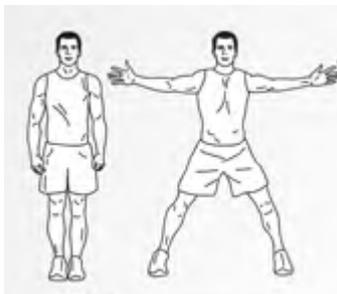
DURAÇÃO PREVISTA : 20 MINUTOS

**AQUECIMENTO—Cada exercício deve ser excetuado durante 20 segundos**

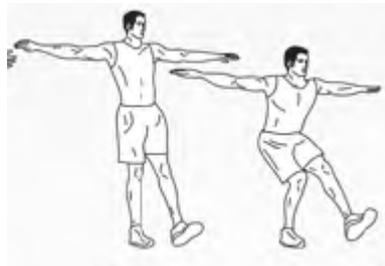


Rotação pescoço Rotação pescoço Extensão peitoral Elevação braços Rotação braços Salto no lugar Rotação do tronco

**PLANO DE TREINO — Nivel I—3 Séries, Nivel II—4 Séries; Nivel III—5 Séries. Descanso entre séries 2 minutos**



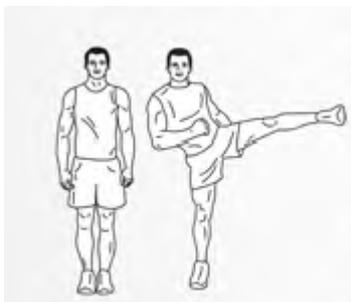
**20** Jumping T's



**10** Half squat T's



**20** Balance kick back



**20** Levantamento de perna



**10** Balance side lunges



**10** Prancha com rotação do braço