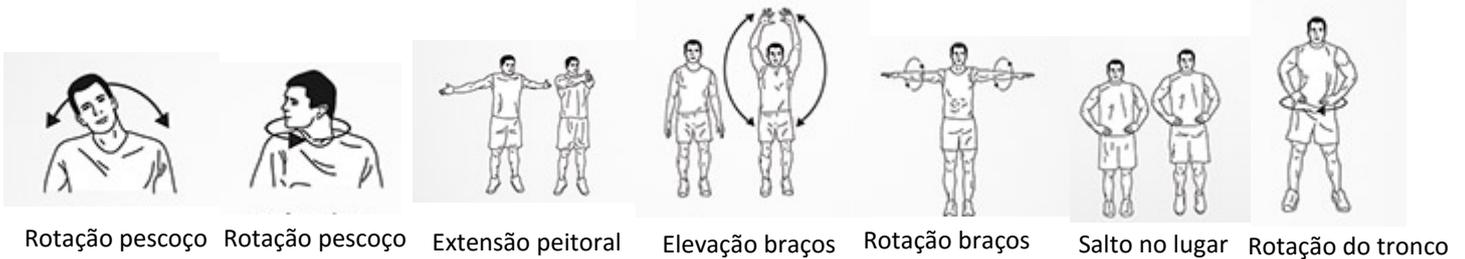


## PLANO DE TREINO AGILIDADE Nº 02

DURAÇÃO PREVISTA : 20 MINUTOS

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



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

