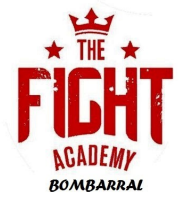


## PLANO DE TREINO Nº 01

DURAÇÃO PREVISTA : 20 MINUTOS



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



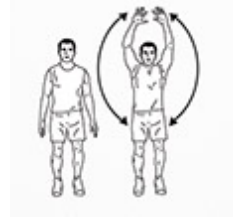
Rotação pescoço



Rotação pescoço



Extensão peitoral



Elevação braços



Rotação braços



Salto no lugar



Rotação do tronco

**PLANO DE TREINO — Nivel I—3 Séries, Nivel II—5 Séries; Nivel III—7 Séries. Descanso entre séries 2 minutos**



20 x Jumping Jacks



20 x Shoulder tap

Costas direitas, toca com a mão no ombro oposto



20 x cimblers

Cuidado para não arquear as costas



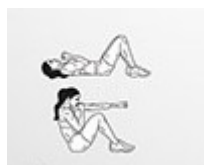
10 x bicicletas

O movimento final deve ser explosivo



10 x Lunge punches

Costas direitas e olhar em frente



10 x Sit up punches

Costas direitas, pescoço alinhado com a coluna