

## PLANO DE TREINO KARATE Nº 01

DURAÇÃO PREVISTA : 20 MINUTOS

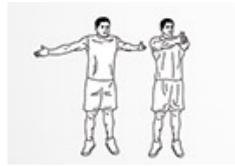
**AQUECIMENTO—Cada exercício deve ser excetuado durante 20 segundos**



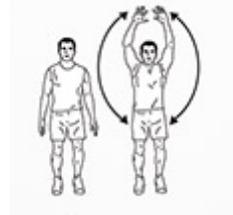
Rotação pescoço



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**



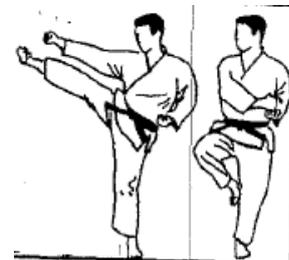
Da posição de Yoi

10 x Gedan barai - oi Tsuki (ZD)



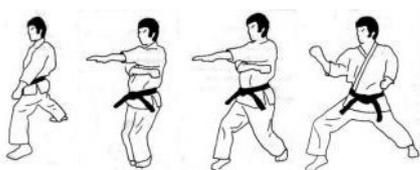
10 x Shuto Uke

Kokustu dachi



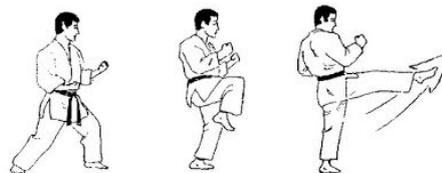
10 x Yoko geri Keage

Cuidado para não arquear as



10 x uchi uke

Costas direitas e olhar em frente



10 x mae geri

Cuidado para não arquear as costas.