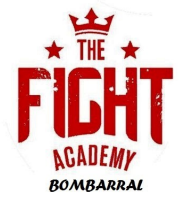


## PLANO DE TREINO CORE Nº 01

DURAÇÃO PREVISTA : 20 MINUTOS



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



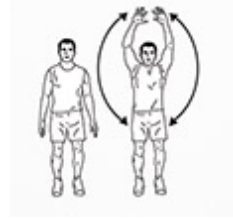
Rotação pescoço



Rotação pescoço



Extensão peitoral



Elevação braços



Rotação braços

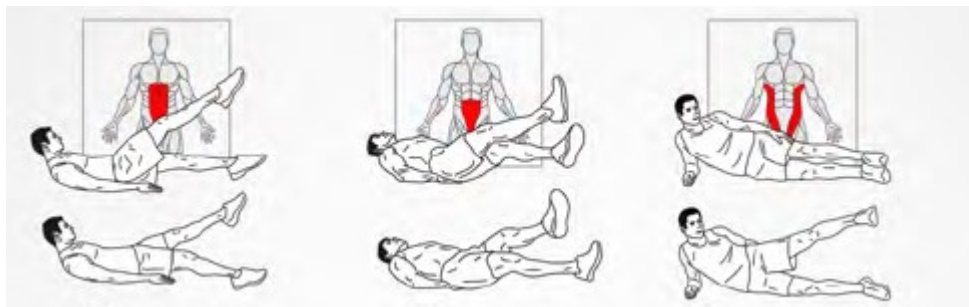


Salto no lugar



Rotação do tronco

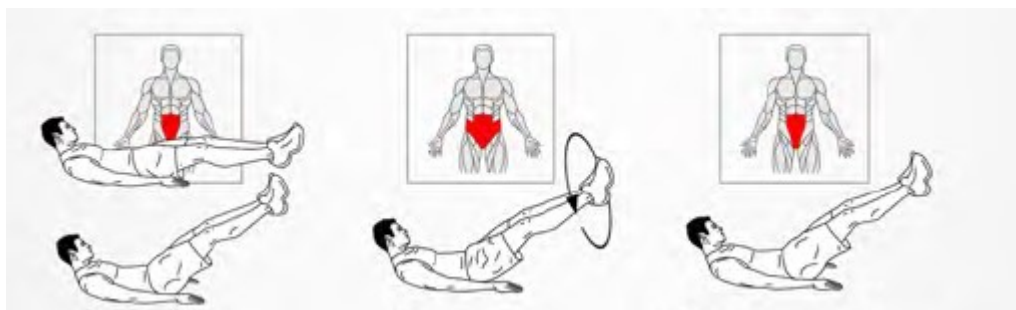
**PLANO DE TREINO — Nível I—3 Séries, Nível II—5 Séries; Nível III—7 Séries. Descanso entre séries 2 minutos**



20 x Flutter kicks

20 x Scissors

20 x Side leg Raises



10 x Leg Raises

10 x Raised legs circle

20 Seg x leg Raises hold