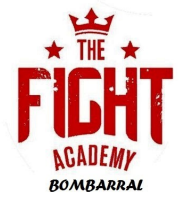


## PLANO DE TREINO Nº 04

DURAÇÃO PREVISTA : 20 MINUTOS



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



Rotação pescoço



Rotação pescoço



Extensão peitoral



Elevação braços



Rotação braços

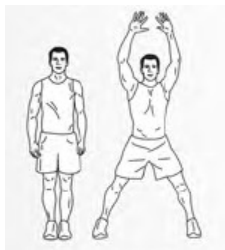


Salto no lugar



Rotação do tronco

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

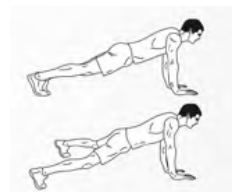


20 x Jumping Jacks



20 x Push Ups

Costas direitas, cotovelos encostados ao corpo



20 x Jack Planks

Cuidado para não arquear as costas

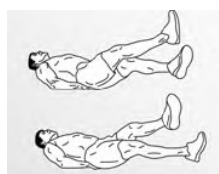


20 x planks Jump ins



10 x Sit Ups

Costas direitas e olhar em frente



10 x Scissors

Costas direitas, pescoço alinhado com a coluna