

PLANO DE TREINO Nº 02

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 — cada posição deve ser repetida durante 30 segundos de forma lenta, deve relaxar o corpo e respirar calmamente. De seguida repete a sequencia do outro lado

