



1 - Marcha lateral



Séries: 1
Repetições: 2 minutos

2 - Gato



Séries: 1
Repetições: 20

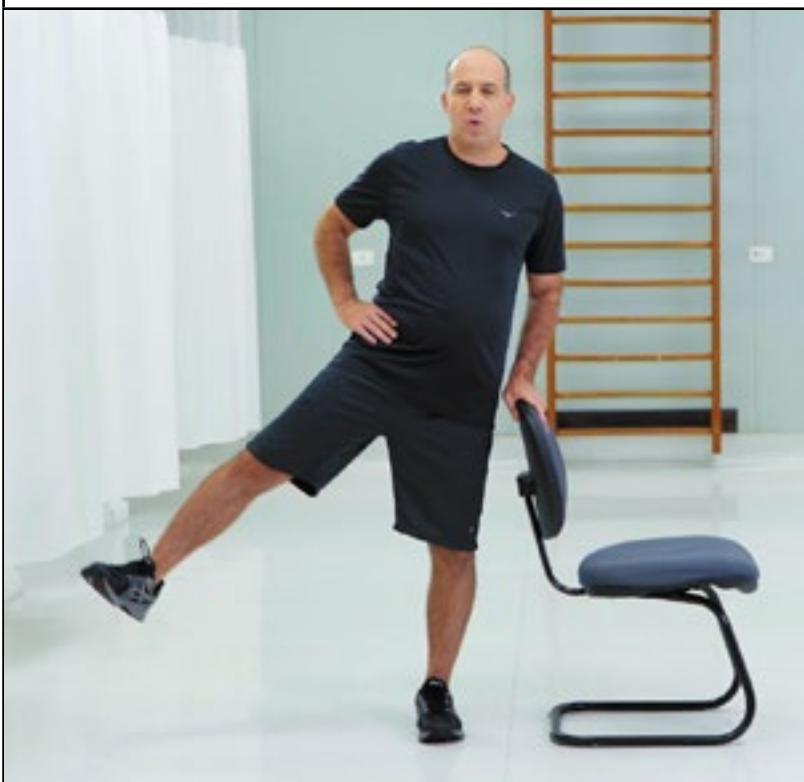


3 - Superman



Séries: 3
Repetições: 30
segundos (cada lado)

4 - SLR LATERAL



Séries: 3
Repetições: 12



5 - Subir e descer degraus



Séries: 3
Repetições: 30

6 - Rotadores laterais do ombro



Séries: 5
Repetições: 12

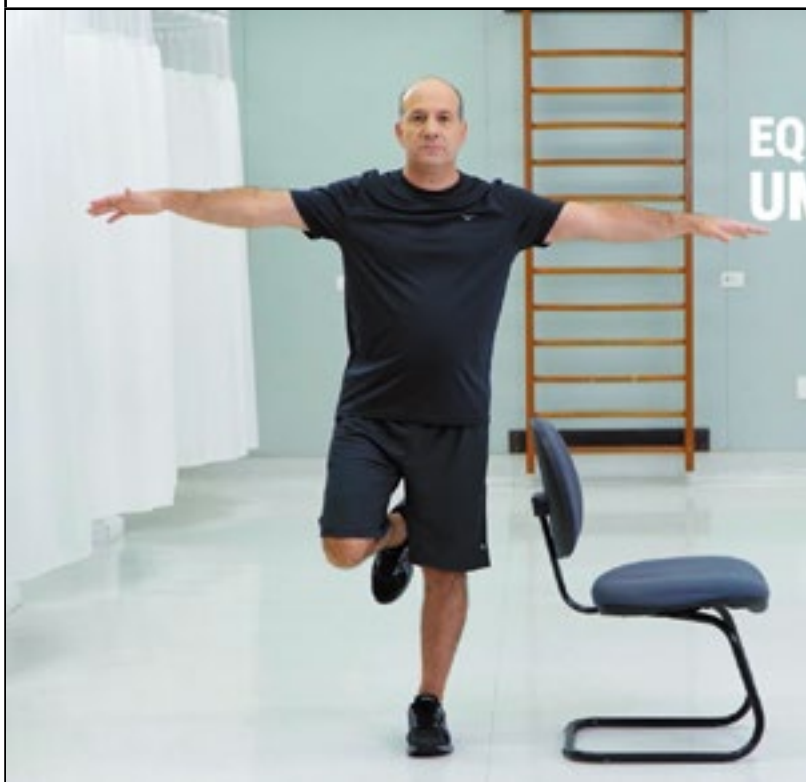


7 - Andar na ponta dos pés



Séries: 3
Repetições: 20
segundos

8 - Treino unipodal



Séries: 3
Repetições: 20
segundos



9 - Alongamentos



Séries: 3
Repetições: 40
segundos



Séries: 3
Repetições: 40
segundos



9 - Alongamentos



Séries: 3
Repetições: 40
segundos



Séries: 3
Repetições: 40
segundos



Séries: 3
Repetições: 40
segundos



10 - Auto-massagem



Séries: livre
Repetições: livre



Séries: livre
Repetições: livre