



## 1 - Mini agachamento



**Séries: 1**  
**Repetições: 20**

**Você deve agachar e levantar, como se fosse sentar em uma cadeira.**

## 2 - Superman



**Séries: 3**  
**Repetições: 30**  
**segundos (cada lado)**

**Vamos fazer exercícios de estabilização.**  
**Comece em 4 apoios em um local confortável.**  
**Estique uma das pernas e o braço do lado oposto.**  
**Mantenha a posição com o polegar para cima e os membros bem esticados.**



## 3 - Controle escapular



**Séries: 5**  
**Repetições: 12**

**Coloque os braços na altura dos ombros, com os cotovelos dobrados. Suba os dois braços esticando e encontrando as mãos acima.**

## 4 - Coice



**Séries: 3**  
**Repetições: 12**

**Fique em 4 apoios em um local confortável. Apoie os cotovelos e eleve uma das pernas para trás, como se desse um coice no ar e retorne sem encostar no chão**



## 5 - Subir e descer degraus



**Séries: 3**  
**Repetições: 30**

**Vamos realizar o exercício subindo e descendo um degrau com as pernas alternadas.**

## 6 - Agachamento afundo



**Séries: 3**  
**Repetições: 12**

**Coloque uma das pernas para trás e agache como se pegasse algo ao seu lado no chão.**



## 7 - Andar na ponta dos pés



**Séries: 3**  
**Repetições: 20**  
**segundos**

**Fique na ponta dos pés e ande por 20 segundos. Faremos a série 3 vezes.**

## 8 - Treino unipodal



**Séries: 3**  
**Repetições: 20**  
**segundos**

**Agora, mantenha os pés bem juntos e retire um dos pés do chão. Mantenha seu equilíbrio e mantenha posição por 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 - Exercício de respiração



**Séries: livre**  
**Repetições: livre**

**Sinta seu peito se enchendo de ar e soltando. Puxe o ar contando até 3 e solte contando até 3.**