



1 - Marcha lateral semi agachado



Séries: 1
Repetições: 20

2 - Ponte unipodal



Séries: 3
Repetições: 15 segundos
(cada lado)



3 - Prancha ventral



Séries: 3
Repetições: 15 segundos

4 - Pedalada deitado



Séries: 4
Repetições: 30



5 - Agachamento afundo



Séries: 3
Repetições: 12

6 - Controle escapular



Séries: 5
Repetições: 12



7 - flexão em 4 apoios



Séries: 3
Repetições: 20
segundos

8 - andar na ponta dos pés



Séries: 3
Repetições: 20
segundos



9 - Treino unipodal de olhos fechados



Séries: 3
Repetições: 20
segundos



10 - 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