



1 - Agachamento livre



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 avanço



Séries: 3
Repetições: 10 passos

6 - andar na ponta dos pés



Séries: 3
Repetições: 20 segundos



7 - Treino unipodal com deslocamento de tronco



Séries: 3
Repetições: 20
segundos



8 - Alongamentos



Séries: 3
Repetições: 40
segundos



Séries: 3
Repetições: 40
segundos



Séries: 3
Repetições: 40
segundos



8 - Alongamentos



Séries: 3
Repetições: 40
segundos



Séries: 3
Repetições: 40
segundos



9 - Exercício de respiração



Séries: livre
Repetições: livre