

## PLANO DE TREINO Nº 01

DURAÇÃO PREVISTA : 20 MINUTOS

**AQUECIMENTO**—Cada exercício deve ser excetuado durante 20 segundos



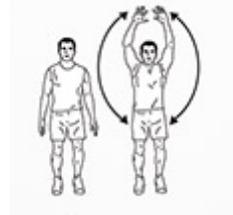
Rotação pescoço



Rotação pescoço



Extensão peitoral



Elevação braços



Rotação braços



Salto no lugar



Rotação do tronco

**PLANO DE TREINO** — cada posição deve ser mantida durante 20 segundos, deve relaxar o corpo e respirar calmamente. De seguida repete a sequencia do outro lado



Warrior



Warrior side lotus



Reverse warrior



Half lotus twist



Lunge lock



Forward bent



Lizzard



Pigeon