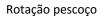
DURAÇÃO PREVISTA: 20 MINUTOS



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







Rotação pescoço



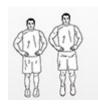
Extensão peitoral



Elevação braços



Rotação braços



Salto no lugar



Rotação do tronco

PLANO DE TREINO — cada posição deve ser repetida durante 30 segundos de forma lenta, deve relaxar o corpo e respirar calmamente. De seguida repete a sequencia do outro lado

