

FIQUE EM CASA
FIQUE ACTIVO

COVID 19

CUIDE DE SI, E FAÇA DESPORTO



INFO

ANTES DE INICIAR FAÇA AQUECIMENTO ARTICULAR E VEJA O VIDEO EXPLICATIVO CASO O SEU NÍVEL DE ACTIVIDADE SEJA REDUZIDO, ESCOLHA APENAS 4 A 5 EXERCÍCIOS.

NÍVEL AVANÇADO: 3 A 4 SÉRIES DE 15 A 20 REPETIÇÕES DE CADA EXERCÍCIO

NÍVEL INTERMÉDIO: 2 A 3 SÉRIES DE 12 A 15 REPETIÇÕES DE CADA EXERCÍCIO

NÍVEL INICIANTES: 1 A 2 SÉRIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES DE CADA EXERCÍCIO



1
SQUAT COM ELEVÇÃO DO JOELHO



2
BRIDGETAPS



3
PRANCHA COM ELEVÇÃO DO BRAÇO



4
ELEVÇÃO CRUZADA DO JOELHO



5
CRUNCHES EM BORBOLETA



6
PRANCHA COM JOELHOS AO BRAÇO

INFO

ANTES DE INICIAR FAÇA AQUECIMENTO ARTICULAR E VEJA O VIDEO EXPLICATIVO
CASO O SEU NÍVEL DE ACTIVIDADE SEJA REDUZIDO, ESCOLHA APENAS 4 A 5 EXERCÍCIOS.

NÍVEL AVANÇADO: 3 A 4 SÉRIES DE 15 A 20 REPETIÇÕES DE CADA EXERCÍCIO

NÍVEL INTERMÉDIO: 2 A 3 SÉRIES DE 12 A 15 REPETIÇÕES DE CADA EXERCÍCIO

NÍVEL INICIANTES: 1 A 2 SÉRIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES DE CADA EXERCÍCIO

7



SQUAT STEP JACKS

8



PRANCHA LATERAL COM FLEXÃO DO JOELHO

9



THIGH TAPS

10



FRONT LUNGES

11



CRUNCHES BUTT UP

12



FLEXÕES SPIDERMAN