



AULA 3

PROFESSOR : LUIS COELHO

Aquecimento

- ▶ Vamos pôr uma música super animada para nos motivar para o treino
- ▶ Depois vamos fazer uma pequena corrida casa
- ▶ De seguida vamos fazer este exercicio 25 vezes
- ▶ Voltamos a repetir mais 2 vezes as 25 vezes



Circuito (Explicação)

- ▶ Hoje vamos fazer exercicios de equilibrio;
- ▶ Vamos fazer 5 voltas no circuito;
- ▶ Temos que aguentar no minimo 20 segundos em cada posição

Circuito



Bom trabalho a todos



FUNCHEAPORFREE.COM