

# #FICAEMCASA

# DESAFIO DO DIA

## AQUECIMENTO 2 CIRCUITOS



Squat

10X



Shoulder taps

10X



March steps

30X



Butt kicks

30X



High knees

20X



Alternating reverse lunge

20X



Butt kicks

30X



Skipping (low knees)

50X



Calf raises

20X



Butt kicks

30X

## ALONGAMENTOS

- 4 exercícios: 1 a 2 séries de 15"
- Exercício respiratório
- Escolher uma música relaxante



Quads stretch

15" (cada lado)

Pode ser realizado em pé, deitado na lateral ou ventral.



Calves stretch

15" (cada lado)



Psoas stretch

15" (cada lado)



Hamstring stretch

15" (cada lado)

## RELAXAMENTO

Termine deitado de barriga para cima.

- Respire lentamente: 3 a 5 min.
- Inspire pelo nariz; durante 3" e faça barriga grande.
- Expire pela boca e relaxe lentamente durante 3 a 5"
- Repetir até ao final do tempo: 3 a 5 min.

## Objetivos

Melhoria da capacidade cardiovascular. Dispendio energético. Melhoria ou manutenção da corrida na rua. Aumento da sensação de bem-estar pós-exercício.

## Material

Colchão ou toalha (para alongamentos). Almofada (para alongamentos).

Nível Baixo: 2 a 3 circuitos | Nível Médio: 4 a 5 circuitos | Nível Alto: 7 circuitos

### Parte Fundamental

- 8 exercícios sucessivamente.
- Circuitos: 2 a 7 de acordo com o nível de condição física.

- Descanso entre exercícios: 0 a 10 segundos.
- Descanso entre circuitos: 2 minutos.
- Escolher uma música dinâmica para ajudar na motivação.