

#FICAEMCASA

FIGHT WORKOUT

Nível Médio: 2 a 3 circuitos | Nível Alto: 5 circuitos

AQUECIMENTO 2 CIRCUITOS



Squats
10X



Arms circles
20X (10 x para a frente e 10 x para trás)



Frankstein walk
12X

Parte Fundamental

- 10 exercícios sucessivamente.
- Circuitos: 2 a 5 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.



Rope jumps
(com ou sem corda)
40X



Alternating frontal kicks
20X



Push ups
10 a 20 X



Squat & punch
20X



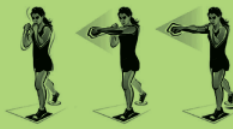
Russian twists & punch
20X



Rope jumps
(com ou sem corda)
40X



Squat & kicks
20X



Alternating velocity punches
30X



Reverse crunch
20X



Rope jumps
(com ou sem corda)
40X

ALONGAMENTOS

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



Pec stretch
40X



Quads stretch
15" (cada lado)



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.