

#FICAEMCASA

FULL BODY WORKOUT

Nível Introdutório - baixo: 2 a 3 circuitos

NÍVEL PRINCIPIANTE OU BÁSICO

AQUECIMENTO 1 CIRCUITO



Chair squats

10X



Lateral arm raises

15X



Hops on the spot

15X



Frontal arm raises

15X

Trabalho Aeróbio 4 exercícios realizados sucessivamente | Descanso entre exercícios: 10 a 20"
Descanso entre circuitos: 1 a 2 minutos | Escolher uma música dinâmica para ajudar na motivação



Hops on the spot

20 X



Jumping jack

15X



Lateral hops

10X



March steps

20X

Trabalho Muscular 5 exercícios | 2 séries de cada exercício | Descanso entre séries/exercícios: 30 a 60"



Wall push ups

15X



Chair squats

15X



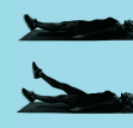
Chest expansions

20X



Chair squat

15"



Flutter kicks

20X

ALONGAMENTOS

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



Pec stretch

15"



Quads 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.