

#FICAEMCASA

KIDS WORKOUT

QUE BICHO SOU EU?

Parte Fundamental
1 a 2 circuitos

AQUECIMENTO



Correr no lugar
(calcanhares ao rabo)

20X



Saltos de estrela

10 saltos



Flamingo

20" cada perna



Macaco

10 saltos



Dragão de Komodo

caminhar 10 passos



Canguru

10 saltos



Caranguejo

caminhar 10 passos



Urso

caminhar 20 passos



Cobra

alongar 15"



Escorpião

alongar 15"
para cada lado



Bicho-da-Conta

alongar 15"