

KIDS WORKOUT SUPER HERÓIS



FLASH

Correr rápido no lugar
2 x 20



HULK ESMAGA

Saltos joelhos ao peito
2 x 5 saltos



SPIDER-MAN

Prancha 2 x 20 seg.
alternado pernas



IRON FIST

Golpes rápidos alternados
2 x 20



IRON MAN

Salto vertical
2 x 10 saltos



SUPERMAN

Extensão do corpo
2 x 15 segundos