

Nível do programa: baixo

AQUECIMENTO

Correr no mesmo lugar durante 1 minuto



Arm circles

10X para cada lado



Arm swings

10X para cada lado

Parte Fundamental

- 3 blocos de 3 exercícios cada, fazer a sequência toda sem paragens.
- 3 a 4 séries: 2 minutos de descanso entre séries.
- Manter os joelhos ligeiramente fletidos e o abdominal contraído.
- Se quiser aumentar a intensidade em vez de "knee push ups" fazer "push ups".
- Se tiver halteres pode usá-los, caso contrário pode optar por uma garrafa de água ou um pacote de arroz/leite em cada mão.

1.º BLOCO



Knee push ups

10 X



Arm extensions

20X



Biceps extensions

20X

2.º BLOCO



Knee push ups

10X



Shoulder taps

20X



Slide shoulder taps

20X

3.º BLOCO



Knee push ups

10X



Scissors chops

20X



Arm scissors

20X

Objetivos

Tonificar/fortalecer a parte superior do corpo. Melhorar a postura. Facilitar as tarefas diárias.