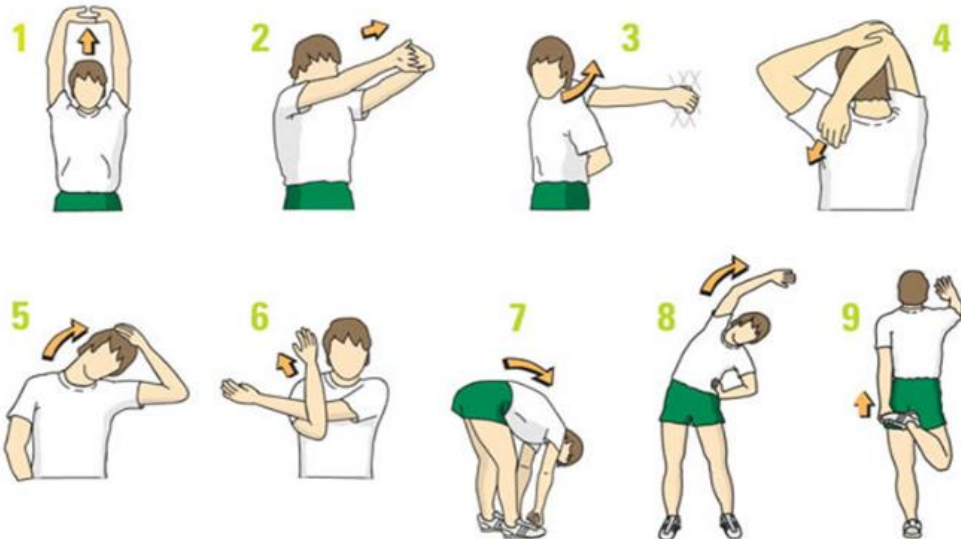


## PROGRAMA DE ATIVIDADE FISICA PARA OS DIA DE CONFINAMENTO FAMILIAR

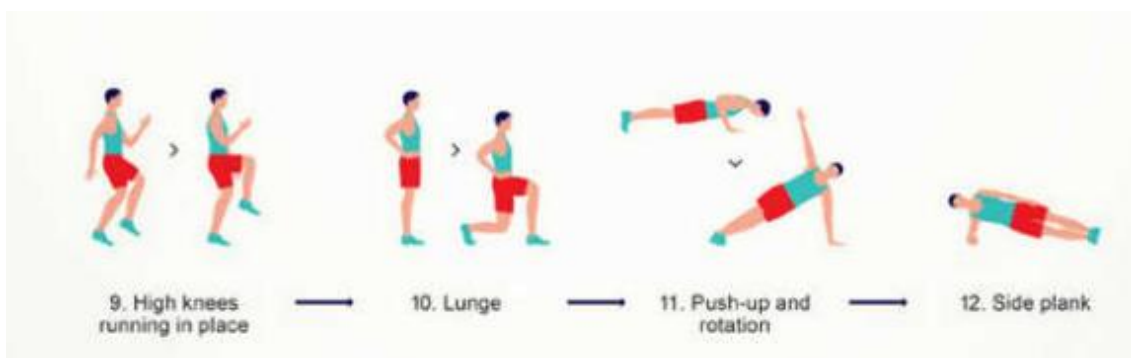
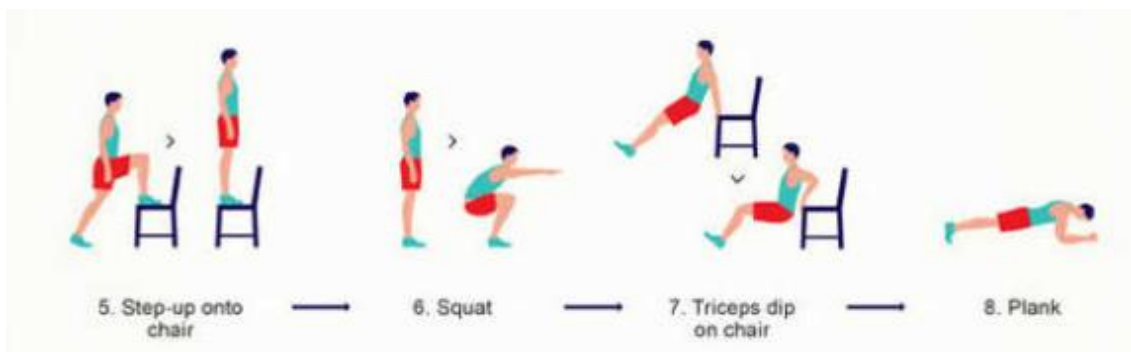
Exercícios “**diarios**” para casa para periodo de confinamento podendo progredir a cada 5 dias, aumentando o tempo da série e ou diminuindo o tempo de repouso, estas séries pode ser feito junto com a familia, qualquer duvida contate professor.

**ALONGAMENTO PRÉ TREINO ( AQUECIMENTO) 30 SEG CADA POSIÇÃO**

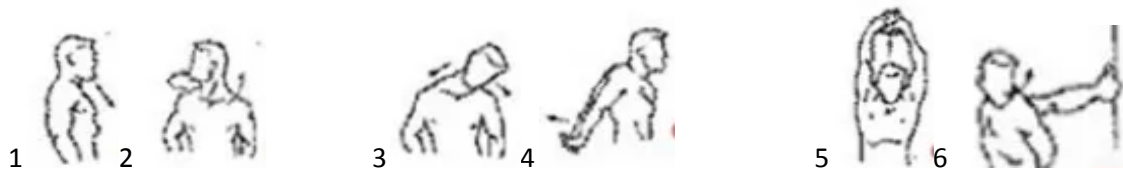


SÉRIE DE EXERCÍCIOS INICIALMENTE COM 1 MINUT O cada estação podendo ajustar o tempo de repouso:

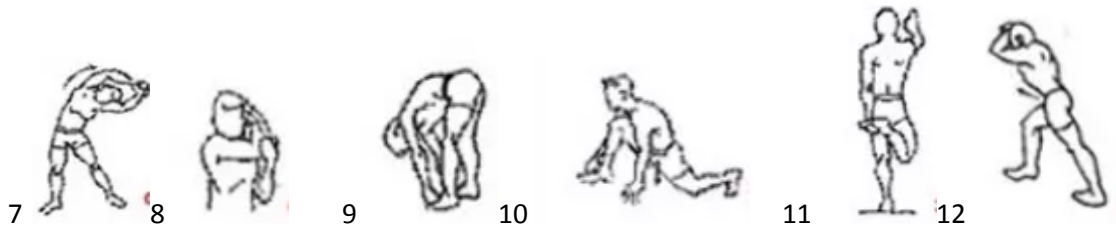
	1ª sem	2ª sem	3ª sem
EXERCÍCIOS	20''	30''	40''
REPOUSO	40''	30''	20''



## ALONGAMENTO FINAL 30 SEG CADA POSIÇÃO



- 01-Em movimento frontal olhando para cima e para baixo bem amplo
- 02- Movimento lateral olhando para trás pela ora direita ora pela esquerda
- 03 - Movimento lateral projetando o ouvido na direção dos ombros
- 04 - Entrelaçando os dedos atrás do corpo estendendo o braço com rotação dos ombros
- 05 - Estender os braços com dedos entrelaçados palma da mão para cima e acima da cabeça
- 06 - Apoiar a palma da mão na parede e olhar para trás pelo o ombro oposta a mão da parede repetir com o outro braço



- 07 - Braços estendendo sobre a cabeça e pernas afastadas 30 seg cada lado.
- 08 - Braço a frente do corpo e com a mão oposta forçar em direção ao peito 30 seg cada lado.
- 09 - Pernas retas mãos em direção ao chão pescoço relaxado.
- 10- Uma perna a frente a outra em atrás sem tocar o joelho no chão 30 seg cada lado
- 11- Segurando o pé joelhos paralelos um ao outro 30 seg cada lado
- 12- Um pé a frente o outro logo atrás pé todo no chão calcanhar principalmente 30seg cada lado.

Contato professor EDEVAR whatsapp +5511971885778

Edevarvmjr1@gmail.com

Sites pesquisados:

<https://www.ecycle.com.br/3799-treino-hiit.html>

<http://arenaopabier.com.br/blog/aquecimento-pre-treino/>

<https://manualdohomemmoderno.com.br>