



## Aquafitness Health... Sess...



Salvar

12 exercícios • 43 min • 306 kcal • 557 MOVEs

Adicionar exercício



## JUMP ROPE

## Pular corda

30 seg. x 60 seg.  
30 seg. x 60 seg.

## BOLA MÉDICA ARKE

## Agachamento com distensões de braço

12 rep(s) x 60 seg.  
12 rep(s) x 60 seg.

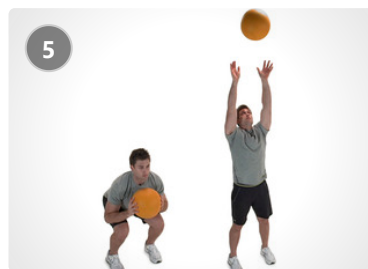
## EXERCÍCIO LIVRE

## Flexões - de joelhos

12 rep(s) x 60 seg.  
12 rep(s) x 60 seg.

## BOLA MÉDICA ARKE

## Corrida no lugar tocando a bola com os pés

30 seg. x 60 seg.  
30 seg. x 60 seg.

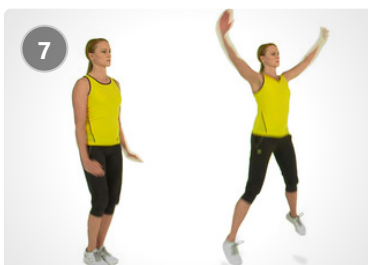
## BOLA MÉDICA ARKE

## Agachamento e saltos

12 rep(s) x 60 seg.  
12 rep(s) x 60 seg.

## EXERCÍCIO LIVRE

## Apoio de uma só perna com alongamento de bra...

12 rep(s) x 60 seg.  
12 rep(s) x 60 seg.

## EXERCÍCIO LIVRE

## Saltos (Polichinelo)

30 seg. x 60 seg.  
30 seg. x 60 seg.

## PLYO BOX

## Step com flexão do quadril

20 seg. x 60 seg.  
20 seg. x 60 seg.

## EXERCÍCIO LIVRE

## Ponte de glúteo

15 rep(s) x 60 seg.  
15 rep(s) x 60 seg.