

Nível 2

15 exercícios 41 minutos 533 MOVES 319 kcal

1 - Exercício livre - Pular corda



120 seg. x 20 seg.

20 segundos = descanso entre exercícios.

2 - Exercício livre - Salto alternado com joelho no peito



120 seg. x 20 seg.

20 segundos = descanso entre exercícios.

3 - Exercício livre - Salto vertical no lugar com pernas juntas



15 rep(s) x 20 seg.
15 rep(s) x 20 seg.

20 segundos = descanso entre series.

4 - Exercício livre - Agachamento afundo atrás - com torção do tronco



15 rep(s) x 20 seg.
15 rep(s) x 20 seg.

20 segundos = descanso entre series.

5 - Exercício livre - Ponte de glúteos - flexões de uma perna



15 rep(s) x 20 seg.
15 rep(s) x 20 seg.
15 rep(s) x 20 seg.
15 rep(s) x 20 seg.

Realizar 1 serie para cada perna alternada. 20 segundos = descanso entre series.

6 - Exercício livre - Step - lateral



15 rep(s) x 20 seg.
15 rep(s) x 20 seg.
15 rep(s) x 20 seg.
15 rep(s) x 20 seg.

Realizar numa escada, realizar 1 serie para cada perna alternadamente. 20 segundos = descanso entre series.

7 - Exercício livre - Flexão do abdômen inversa - deitado com pernas para cima



40 seg. x 20 seg.
40 seg. x 20 seg.

20 segundos = descanso entre series.

8 - Exercício livre - Prancha sobre antebraços



40 seg. x 20 seg.
40 seg. x 20 seg.

20 segundos = descanso entre series.

9 - Exercício livre - Flexões



12 rep(s) x 20 seg.
12 rep(s) x 20 seg.

20 segundos = descanso entre series.

10 - Exercício livre - Quatro apoios com elevação alternada de um braço e uma perna



40 seg. x 20 seg.
40 seg. x 20 seg.

20 segundos = descanso entre series.

11 - Alongamentos - Glúteos - sentado



Série: 2
Duração: 30 seg.
Descanso: 10 seg.

10 segundos = descanso entre exercícios.

12 - Alongamentos - Glúteos - supino



Série: 2
Duração: 20 seg.
Descanso: 10 seg.

10 segundos = descanso entre exercícios.

13 - Alongamentos - Quadríceps - de lado



Série: 2
Duração: 20 seg.
Descanso: 10 seg.

10 segundos = descanso entre exercícios.

14 - Alongamentos - Tríceps



Série: 2
Duração: 20 seg.
Descanso: 10 seg.

10 segundos = descanso entre cada alongamento.

15 - Alongamentos - Ombros - com bastão



Série: 1
Duração: 20 seg.
Descanso: 10 seg.

10 segundos = descanso entre alongamento