



# Programa 3

REPOR AS ENERGIAS

## MOVIMENTO PREPARATÓRIO 10 MINUTOS

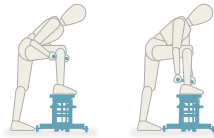
Alongamento 90 | 90 **5 REPETIÇÕES**  
Lentamente, abra o peito para cima,  
o quanto for possível, mantendo o  
joelho em contato com o chão



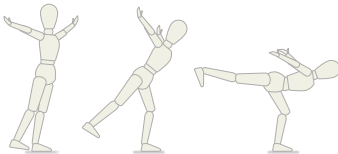
Lunge com alongamento (para trás)  
**5 REPETIÇÕES**  
Na parte de abaixamento do  
movimento, contraia o músculo  
glúteo de sua perna de trás



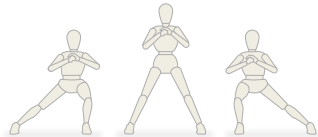
Bastão de massagem | panturrilha  
**30 a 60 SEG.**



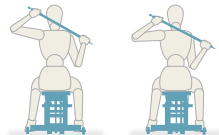
Jarrete invertido  
**5 REPETIÇÕES**  
Mantenha uma linha reta longa da  
orelha ao tornozelo durante  
o movimento



Agachamento lateral **5 REPETIÇÕES**  
Acomode os quadris para baixo  
e para trás à medida que faz o  
agachamento



Bastão de massagem | pescoço **30 a 60 SEG.**





## Programa 3

REPOR AS ENERGIAS

### FORTALECIMENTO DA COLUNA DE SUPORTE

10 MINUTOS

Ponte lateral da coluna de suporte | pés sobrepostos 30 a 60 SEG.



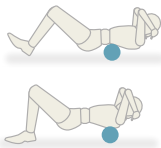
Glúteos em ponte | marcha 8 REPETIÇÕES

Contraia os glúteos e envolva o tronco em todo o movimento



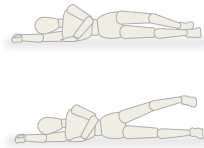
Rolo de espuma | parte superior das costas

30 a 60 SEG.



Abdução deitado de lado

8 REPETIÇÕES



Rolo de espuma | quadríceps/flexor do quadril 30 a 60 SEG.

