

# Atividade Física na Quarentena



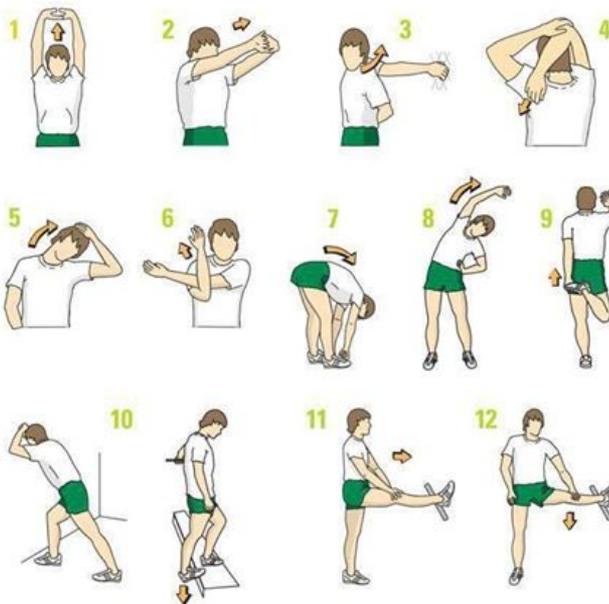
---

Luis Henrique de Sousa  
Luan Campos Freitas  
Futsal - AABB

# Atividade Física

## Alongamento

**ALONGAMENTOS:**  
FAZER 2 SÉRIES DE 20 SEGUNDOS CADA, ANTES  
OU APÓS A ATIVIDADE FÍSICA.



# Atividade Física

## Exercício 1 - Polichinelo

Fazer 3 vezes de 15 repetições

Descanso de 30 segundo entre uma repetição e outra

Siga o link para fazer corretamente e ver os músculos envolvido;

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=INne3H8ceLw>

# Atividade Física

## Exercício 2 - Corrida no lugar com elevação do joelho

Fazer 2 vezes de 30 segundos

Descanso de 30 segundo entre uma repetição e outra

Siga o link para fazer corretamente e ver os músculos envolvido;

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Y2eg6JCGSFU>

# Atividade Física

## Exercício 3 - Abdominal Crunch

Fazer 3 vezes de 10 repetições

Descanso de 30 segundo entre uma repetição e outra

Siga o link para fazer corretamente e ver os músculos envolvido;

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=3O3qQUkGluE>

# Atividade Física

## Exercício 4 - Mountain Climber

Fazer 3 vezes de 20 repetições

Descanso de 30 segundo entre uma repetição e outra

Siga o link para fazer corretamente e ver os músculos envolvido;

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=dqDJCHC42Fw>

# Atividade Física

## Exercício 5 - Agachamento chute lateral

Fazer 3 vezes de 10 repetições

Descanso de 30 segundo entre uma repetição e outra

Siga o link para fazer corretamente e ver os músculos envolvido;

Link: [https://www.youtube.com/watch?v=Vm\\_AjALaJU8](https://www.youtube.com/watch?v=Vm_AjALaJU8)

# Atividade Física

## Exercício 6 - Prancha

Fazer 3 vezes de 10 repetições

Descanso de 30 segundo entre uma repetição e outra

Siga o link para fazer corretamente e ver os músculos envolvido;

Link: [https://www.youtube.com/watch?v=Vm\\_AjALaJU8](https://www.youtube.com/watch?v=Vm_AjALaJU8)

# Atividade Física na Quarentena

Não esqueçam de fazer o alongamento no final dos exercícios.

Juntos somos mais fortes

Abraços da AABB e dos treinadores Luis e Luan



**Luan Campos**

Personal e Treinador de Futsal / Futebol

(31) 99885.2051