

Atividade Física na Quarentena

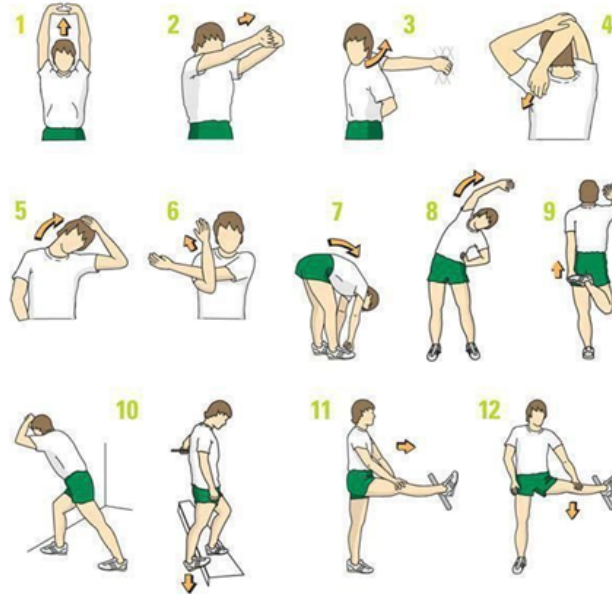


Luis Henrique de Sousa
Luan Campos Freitas
AABB BH - Futsal

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 envolvidos;

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 envolvidos;

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

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;

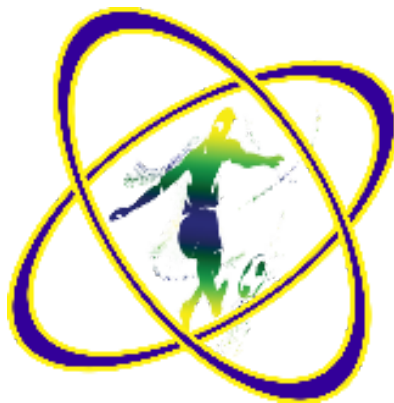
Link: https://www.youtube.com/watch?v=Vm_AjALaJU8

Atividade Física na Quarentena

Não esqueçam de fazer o alongamento no final dos exercícios.

Juntos somos mais forte!!

Abrços da AABB e dos treinadores Luís e Luan



Luan Campos

Personal e Treinador de Futsal / Futebol

(31) 99885.2051