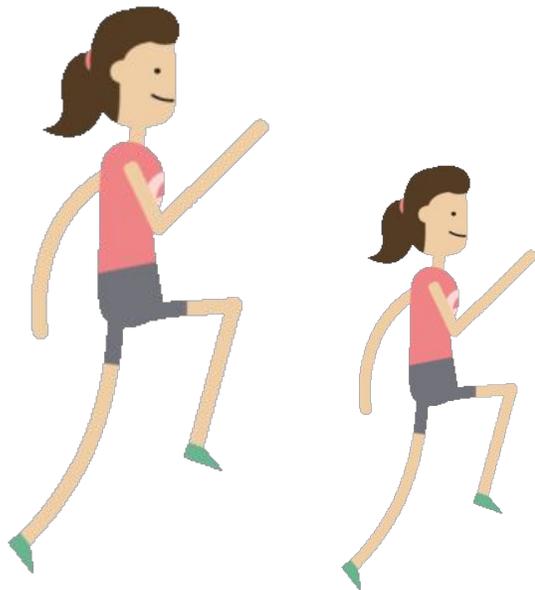


Mexe-te

Por uma Vida Saudável!!





Prontos para
mais uns
treinos????



SEMPRE!!

SIMMM



BOA!!



SIMM

Caros Alunos,



Desta vez, vamos disponibilizar-vos vários links e mais exercícios para realizarem em casa.

- Veste roupa confortável, calça sapatilhas, prepara uma garrafa de água e convida os teus pais e/ou irmãos para te acompanharem.

Bons Treinos!!



Atenção!!!

NÃO TE ESQUEÇAS DO AQUECIMENTO

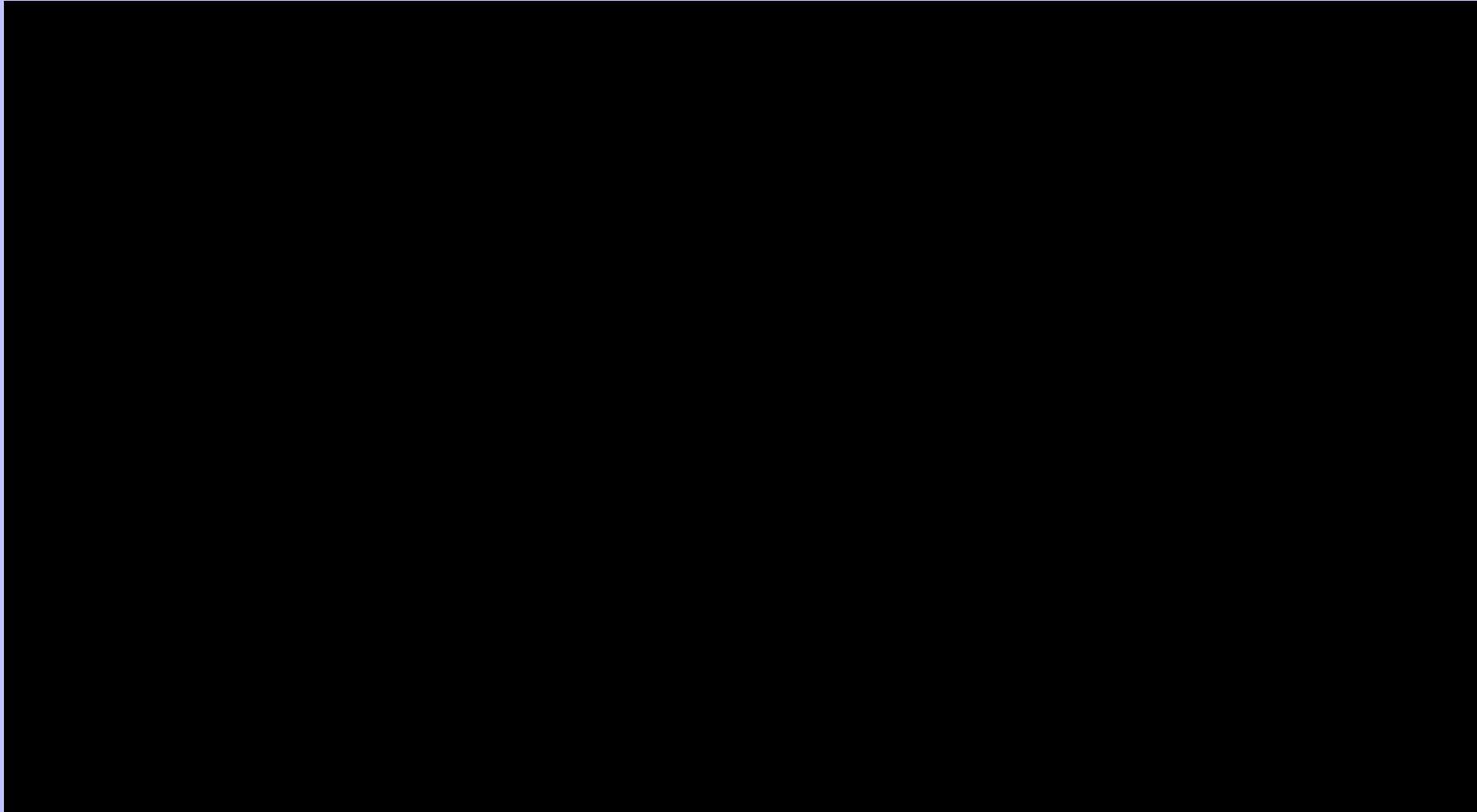
Antes de realizarmos qualquer tipo de exercício físico é importante fazermos um bom aquecimento....

Caminha pela casa 6 minutos, seguido de mobilização articular;

- Deves aumentar o ritmo da tua passada durante os 6 minutos, começa devagar e terminar com uma passada mais rápida.

Sugestão: Se moras numa casa com pátio, podes fazer o aquecimento no exterior.

Treino para pais e filhos



Treino para pais e filhos

TREINO PARA PAIS E FILHOS

Treinos para jovens

- <https://youtu.be/r4YYr8A2h38>

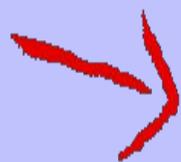
Definir a distância consoante o teu espaço de treino.

- https://youtu.be/L_A_HjHZxfl

- <https://youtu.be/oc4QS2USKmk>

- <https://youtu.be/T8jI4RnHHf0>

- <https://youtu.be/5if4cjO5nxo>



Treinos para jovens

- <https://youtu.be/dhCM0C6GnrY>



- <https://youtu.be/N5gX--B1jlc>

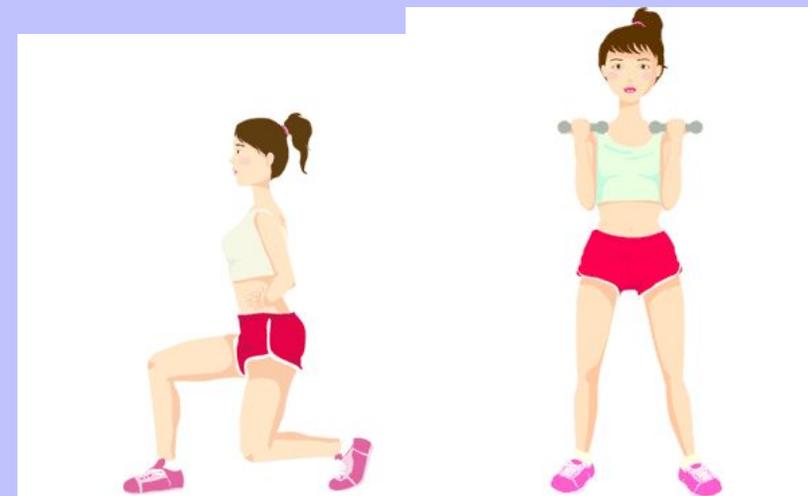
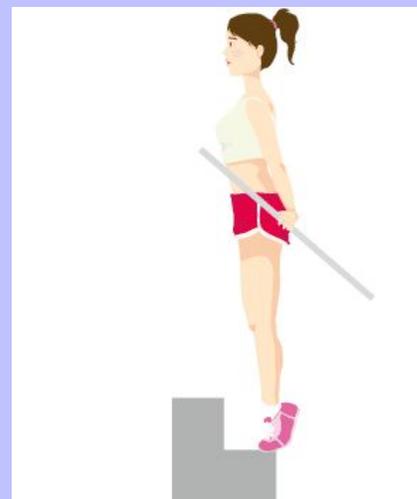
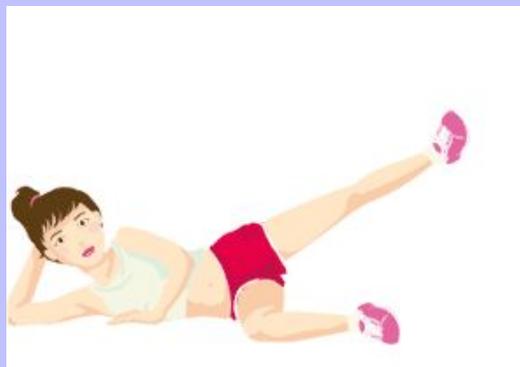


- <https://youtu.be/jsqxooa-X-c>



Exercícios individuais:

Quantas vezes: 2 séries de 15 repetições



Será que sabes dançar??

- <https://youtu.be/0qOafYtIbN8>
- <https://youtu.be/mXLt5UZguvU>
- https://youtu.be/S7fC8Crn_cE
- https://youtu.be/xEH_5T9jMVU





Mesmo de férias continua a fazer exercício físico...