

**TREINO 10 DIAS
(FAZER TODOS OS DIAS, INCLUSIVE NO FIM DE SEMANA)
POR LANA PESSOA**

CRONOGRAMA

DIA 1

1 MINUTO DO EXERCÍCIO 1

DIA 2

1 MINUTO DO EXERCÍCIO 1

1 MINUTO DO EXERCÍCIO 2

DIA 3

1 MINUTO DO EXERCÍCIO 1

1 MINUTO DO EXERCÍCIO 2

1 MINUTO DO EXERCÍCIO 3

DIA 4

1 MINUTO DO EXERCÍCIO 1

1 MINUTO DO EXERCÍCIO 2

1 MINUTO DO EXERCÍCIO 3

1 MINUTO DO EXERCÍCIO 4

DIA 5

1 MINUTO DO EXERCÍCIO 1

1 MINUTO DO EXERCÍCIO 2

1 MINUTO DO EXERCÍCIO 3

1 MINUTO DO EXERCÍCIO 4

1 MINUTO DO EXERCÍCIO 5

DIA 6

1 MINUTO DO EXERCÍCIO 1

1 MINUTO DO EXERCÍCIO 2

1 MINUTO DO EXERCÍCIO 3

1 MINUTO DO EXERCÍCIO 4

1 MINUTO DO EXERCÍCIO 5

1 MINUTO DO EXERCÍCIO 6

DIA 7

1 MINUTO DO EXERCÍCIO 1

1 MINUTO DO EXERCÍCIO 2

1 MINUTO DO EXERCÍCIO 3

1 MINUTO DO EXERCÍCIO 4

1 MINUTO DO EXERCÍCIO 5

1 MINUTO DO EXERCÍCIO 6
1 MINUTO DO EXERCÍCIO 7

DIA 8

1 MINUTO DO EXERCÍCIO 1
1 MINUTO DO EXERCÍCIO 2
1 MINUTO DO EXERCÍCIO 3
1 MINUTO DO EXERCÍCIO 4
1 MINUTO DO EXERCÍCIO 5
1 MINUTO DO EXERCÍCIO 6
1 MINUTO DO EXERCÍCIO 7
1 MINUTO DO EXERCÍCIO 8

DIA 9

1 MINUTO DO EXERCÍCIO 1
1 MINUTO DO EXERCÍCIO 2
1 MINUTO DO EXERCÍCIO 3
1 MINUTO DO EXERCÍCIO 4
1 MINUTO DO EXERCÍCIO 5
1 MINUTO DO EXERCÍCIO 6
1 MINUTO DO EXERCÍCIO 7
1 MINUTO DO EXERCÍCIO 8
1 MINUTO DO EXERCÍCIO 9

DIA 10

1 MINUTO DO EXERCÍCIO 1
1 MINUTO DO EXERCÍCIO 2
1 MINUTO DO EXERCÍCIO 3
1 MINUTO DO EXERCÍCIO 4
1 MINUTO DO EXERCÍCIO 5
1 MINUTO DO EXERCÍCIO 6
1 MINUTO DO EXERCÍCIO 7
1 MINUTO DO EXERCÍCIO 8
1 MINUTO DO EXERCÍCIO 9
1 MINUTO DO EXERCÍCIO 10

TREINO

1. Polissapato

Salte, levando uma perna à frente e outra atrás, também movimentando alternadamente os braços estendidos à frente.

Se não conseguir fazer o exercício, caminhe no lugar e faça um movimento de tesoura apenas com os braços.



2. Chute alternando as pernas

Saltando, dê chutes baixos para a frente com as pernas esticadas.

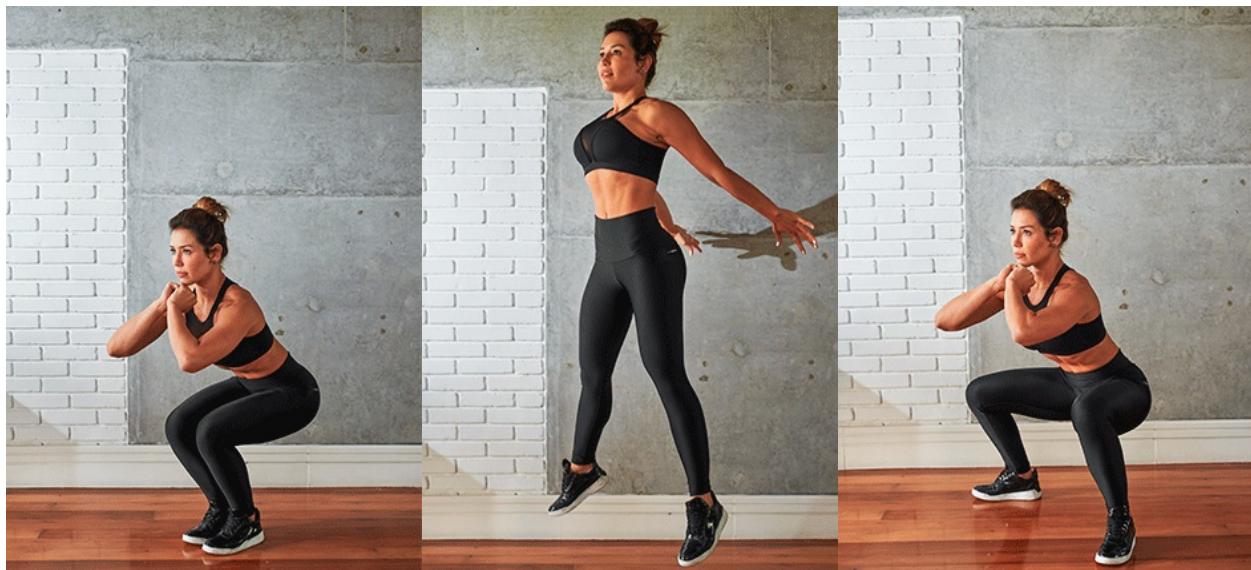
Se não conseguir fazer o exercício, não salte ao trocar de perna ou dê chutes alternados para a frente, com as pernas esticadas, o mais alto que conseguir.



3. Sequência de agachamentos

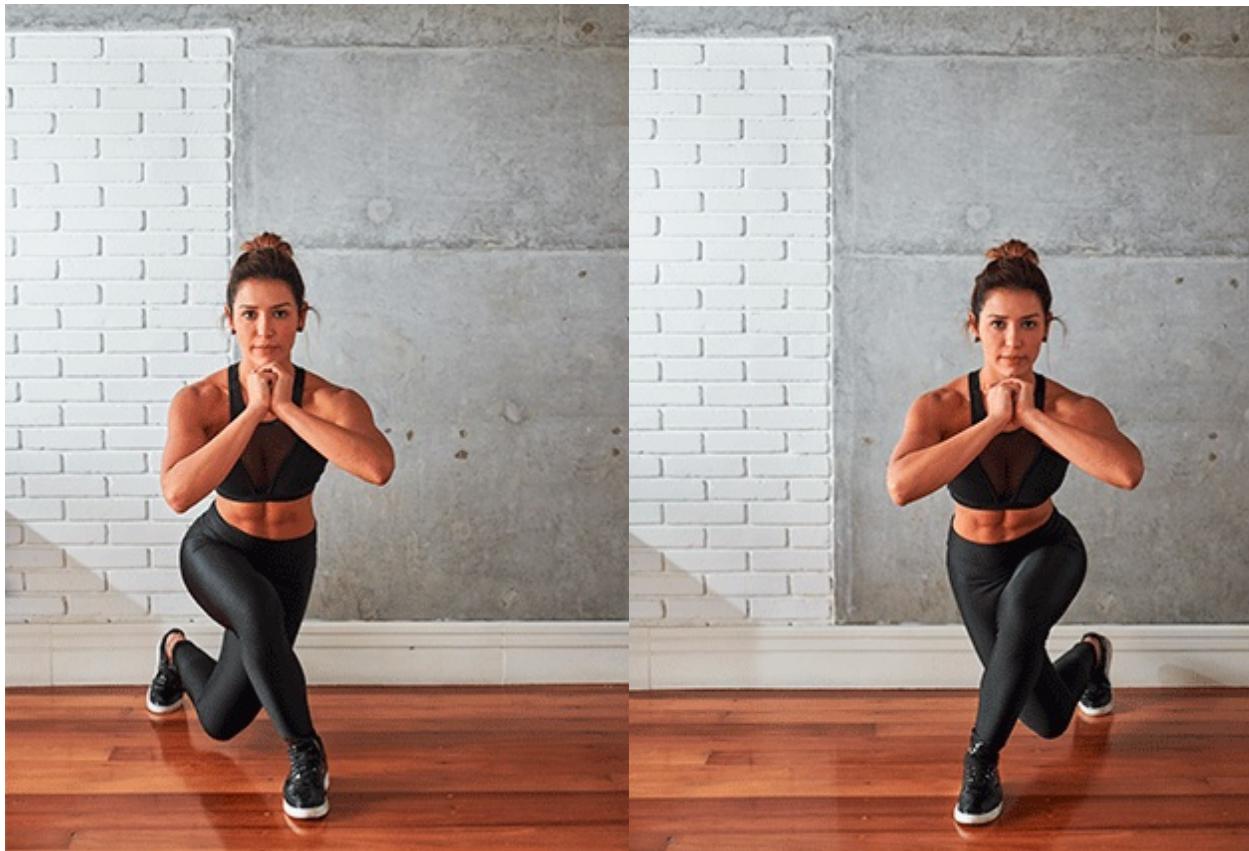
Agache com as pernas unidas, salte o mais alto possível levando os braços para trás, e aterrisse com as pernas afastadas. Salte de novo e aterrisse com as pernas unidas novamente, braços à frente do peito.

Se não conseguir fazer o exercício, não salte, apenas alterne a posição das pernas nos agachamentos (ora com os pés unidos, ora afastados).



4. Afundo cruzado

Em pé, mantenha um pé à frente e o outro atrás. Cruze a perna de trás e faça um afundo até o joelho quase tocar o chão. Levante-se e repita o mesmo para o outro lado.



5. Deslocamento lateral com saltos

Salte de um lado para o outro alternando a perna de apoio com os braços se movimentando na mesma direção do pé de base. Dica: use o impulso dos braços para aumentar seu deslocamento.

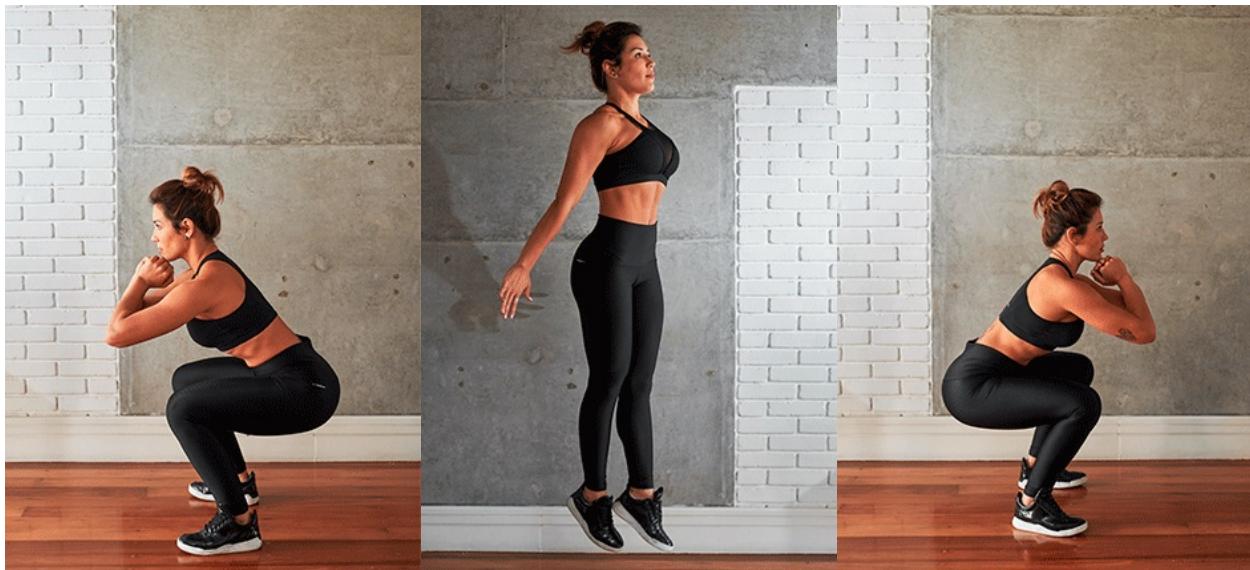
Se não conseguir fazer o exercício, realize o movimento sem pular.



6. Agachamento com salto 180 graus

Afaste as pernas na largura dos ombros e flexione-as simulando sentar-se em um banco baixo. Levante com impulso e gire 180 graus no ar. Aterrisse fazendo um agachamento.

Se não conseguir fazer o exercício, faça a sequência sem o salto.



7. Andar agachada

Fique agachada como se estivesse sentada em um banco. Nessa posição, dê dois passos para a frente e, em seguida, retorne.



8. Agachamento "segurando uma bola"

Simule pegar uma bola pequena que está no chão entre suas pernas afastando os pés um pouco além da largura dos ombros. Levante e jogue-a para o teto saltando com os pés unidos.

Se não conseguir fazer o exercício, não pule.



9. Ajoelhar e levantar

Ajoelhada, apoie uma perna de cada vez à frente e levante-se até a posição de agachamento. Volte a ficar de joelhos.



10. Afundo com joelhada alta

Em pé, coloque uma das pernas para trás do seu corpo, aproximando o joelho do chão. Retorne à posição inicial, completando o movimento com uma joelhada alta com a mesma perna. Alterne as pernas.

