

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.

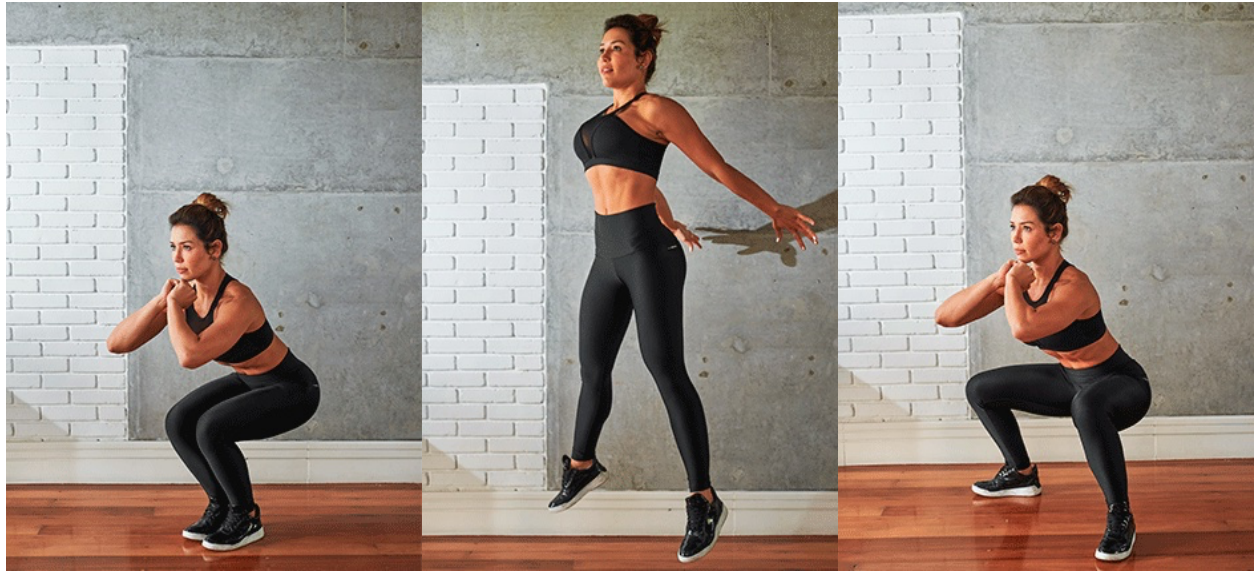
Se não conseguir fazer o exercício, não salte ao trocar de perna ou dê chutes alternados para a frente, com as pernas esticadas, o mais alto que conseguir.



### 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.

