



TREINO DE MOBILIDADE FUNCIONAL - 8 EXERCÍCIOS

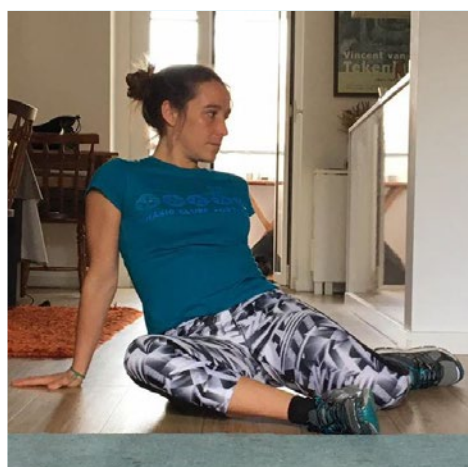
12-15 repetições cada, sem descanso entre exercícios.

Realizar 3 circuitos com dois minutos de descanso entre cada um.

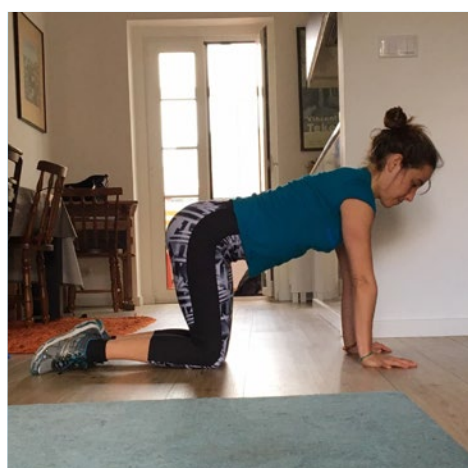
NOME DO EXERCÍCIO

IMAGENS

Mermaid front transition



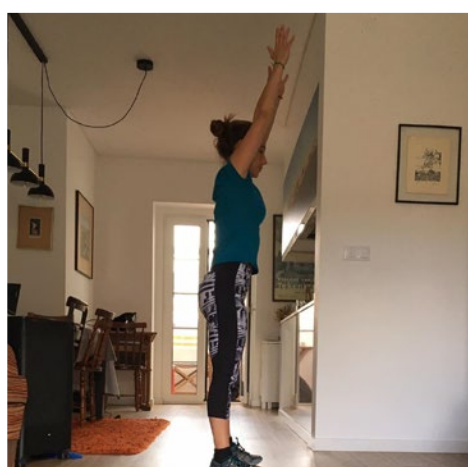
Cow-cat



Bear walk



Full overhead squat





TREINO DE MOBILIDADE FUNCIONAL - 8 EXERCÍCIOS

12-15 repetições cada, sem descanso entre exercícios.

Realizar 3 circuitos com dois minutos de descanso entre cada um.

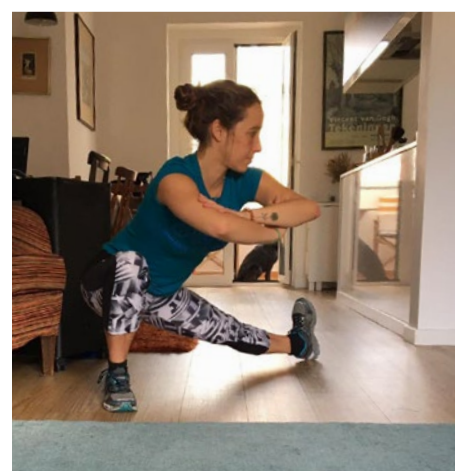
NOME DO EXERCÍCIO

IMAGENS

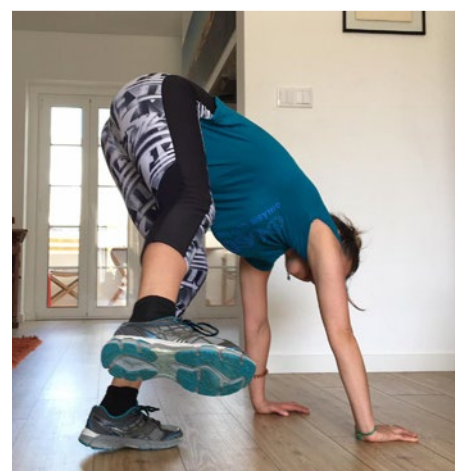
Child to cobra transition



Cossack squat



Travelling monkey



Crab reach

