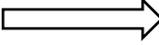


## ROTINA DE AQUECIMENTO V1

DURAÇÃO MÉDIA - 15 MINUTOS

- 1) 130 SALTOS À CORDA SEGUIDOS  
30 JUMPING JACKS  **X3**
- 2) ESCOLA DE CORRIDA (IR E VIR ATÉ MEIO CAMPO x2)
- ☒ CORRIDA 25%
  - ☒ JOELHOS AO PEITO
  - ☒ CALCANHARES AO RABO
  - ☒ DOIS APOIOS E SALTO (SUBIR O JOELHO)
  - ☒ EQUILÍBRIOS UNIPEDAIS
  - ☒ CORRIDA 50%
  - ☒ TRABALHO DE PÉS (CALCANHAR PONTA DO PÉ)
  - ☒ TRABALHO DE PÉS + SPRINT CORRIDA > 70%)
- 3) FINALIZAÇÕES AO CESTO
- ☒ CADA 1 COM UMA BOLA
  - ☒ COMEÇAR NO LADO FRACO
  - ☒ **12 CESTOS MARCADOS DE CADA LADO**
- 4) LANÇAMENTOS DE MÉDIA DISTÂNCIA
- ☒ CADA 2 COM UMA BOLA - PARES
  - ☒ COMEÇAR NO *HOTSPOT*
  - ☒ **10 LANÇAMENTOS MARCADOS x2**
  - ☒ REALIZAR A TEREFA ALTERNADAMENTE