

EXERCÍCIOS DE MOBILIDADE





1 - STIFF



SÉRIES

2

REPETIÇÕES

25

PRÉ ATIVAÇÃO



2 - AGACHAMENTO SUMO

SÉRIES

3

REPETIÇÕES

15

SUPER SLOW, SUBINDO APENAS 60%.



3 - BULGARNO NO SMITH + PASSADA CRUZADA NO CAIXOTE



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

15



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

MÁX

4 - ELEVAÇÃO PÉLVICA



SÉRIES

6

REPETIÇÕES

5

DESCANSO DE 10 SEGUNDOS.

5 – ABDUÇÃO UNILATERAL NA POLIA + ABDUÇÃO EM DECÚBTO LATERAL

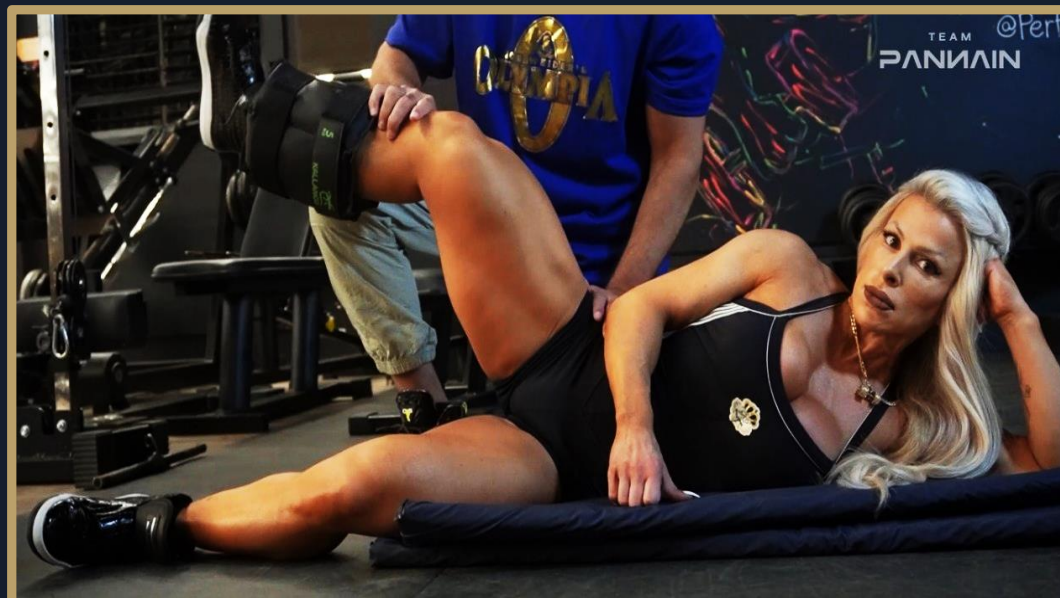


SÉRIES

3

REPETIÇÕES

15



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

20

6 - STIFF

SÉRIES

3

REPETIÇÕES

15

EXECUTE LENTAMENTE A PARTE
EXCÊNTRICA DO MOVIMENTO.

