

DESAFIO

QUANTO TEMPO CONSEGUES AGUENTAR EM PRANCHA

SKATER HOPS



ATIVO EM CASA

POLICHINELO



ATIVO EM CASA

SEAL JACK



ATIVO EM CASA

DESLOCAMENTOS LATERAIS



ATIVO EM CASA

DESAFIO

QUANTOS BURPEES ÉS CAPAZ DE FAZER EM 45 SEGUNDOS?

AGACHAMENTO



ATIVO EM CASA

BURPEE COM MOUNTAIN CLIMBRES



ATIVO EM CASA

ELEVAÇÃO DO QUADRIL



ATIVO EM CASA

LUNGE



ATIVO EM CASA

DESAFIO

QUANTAS FLEXÕES ÉS CAPAZ DE FAZER EM 45 SEGUNDOS?

TRICEPS "COM AJUDA DE UMA CADEIRA"



ATIVO EM CASA

FLEXÕES "PARA AS LATERAIS"



ATIVO EM CASA

MOUNTAIN CLIMBERS



ATIVO EM CASA

SUPER-HOMEN



ATIVO EM CASA

ABDOMINAL "TWIST"



ATIVO EM CASA

ABDOMINAL "REMADOR"



ATIVO EM CASA

ABDOMINAIS "COM ELEVAÇÃO DOS PÉS"



ATIVO EM CASA

PRANCHA "FOQUE NO OMBRO"



ATIVO EM CASA

CHEGADA



PARTIDA



FAÇA DESPORTO POR SI

ATIVO EM CASA

DESPORTO

miranda do douro
câmara municipal

REGRAS: COLOCA OS PEÕES NA CASA PARTIDA, CADA JOGADOR LANÇA O DADO NA SUA VEZ, E MOVE A SUA PEÇA CONSOANTE O RESULTADO DO DADO.

NÃO TE ESQUEÇAS DE REALIZAR A TAREFA NA CASA ONDE PARARES.

20 REPETIÇÕES/ 20 SEGUNDOS