



ORIENTAÇÕES:

1. Respeitar o ritmo de execução do treino;
2. Respeitar seu limite em relação ao condicionamento físico;
3. Observar e seguir o tempo de execução e o tempo de repouso;
4. Em exercícios de agachamento, não deixar o joelho ultrapassar a ponta do pé;
5. Observar a postura da coluna na execução dos exercícios;
6. Em exercícios de flexão de braço, apoiar os joelhos no chão caso seja necessário;
7. Tentar controlar melhor a respiração na execução do exercício, inspirando pelo nariz e expirando pela boca;
8. Para iniciantes, repita essa sessão de treino por 5 dias e após siga as próximas aulas dos canais **Sr. e Sra. Fitness e Aurélio Alfieri**.

Atenciosamente,
Equipe de Educação Física

Treino Funcional para o Ensino Fundamental II

https://www.youtube.com/watch?v=hWeWq2yvC_Y&feature=youtu.be

Treino Funcional para o Ensino Médio

<https://www.youtube.com/watch?v=WZgRgsHeSZ0&feature=youtu.be>