



De 7 janeiro a 15 fevereiro

De 16 fevereiro a 29 março

**Aquecimento geral (membros superiores, tronco e membros inferiores)  
durante 5 minutos**

**CORRIDA**

Raparigas 1 volta na pista da escola  
Rapazes 2 voltas na pista da escola



OU



Repetições:  
o máximo de  
execuções em 30  
segundos

**CORRIDA**

Raparigas 1 volta na pista da escola  
Rapazes 2 voltas na pista da escola



Repetições:  
o máximo de  
execuções em 30  
segundos

**CORRIDA**

Raparigas 1 volta na pista da escola  
Rapazes 2 voltas na pista da escola



Repetições:  
o máximo de  
execuções em 30  
segundos

**CORRIDA**

Raparigas 1 volta na pista da escola  
Rapazes 2 voltas na pista da escola



Repetições:  
o máximo de  
execuções em 30  
segundos

**CORRIDA**

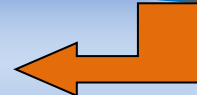
Raparigas 1 volta na pista da escola  
Rapazes 2 voltas na pista da escola



Repetições:  
o máximo de  
execuções em 30  
segundos

**CORRIDA**

Raparigas 2 volta na pista da escola  
Rapazes 4 voltas na pista da escola

**CORRIDA**

Raparigas 2 volta na pista da escola  
Rapazes 4 voltas na pista da escola

**CORRIDA**

Raparigas 2 volta na pista da escola  
Rapazes 4 voltas na pista da escola

**CORRIDA**

Raparigas 2 volta na pista da escola  
Rapazes 4 voltas na pista da escola

**CORRIDA**

Raparigas 2 volta na pista da escola  
Rapazes 4 voltas na pista da escola



**EFETUAR ESTA SEQUÊNCIA COMPLETA  
4 VEZES**

**EFETUAR ESTA SEQUÊNCIA  
COMPLETA 2 VEZES**

**DESCANSO ENTRE CADA SEQUÊNCIA DE 3 MINUTOS**

Durante o descanso efetuar os seguintes exercícios (30 segundos para cada exercício)



TRICEPS



DORSAIS PEITORAIS



QUADRICEPS



LOMBAR

**ESCLARECE AS DÚVIDAS QUE TIVERES JUNTO DO TEU PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA OU DO PROFESSOR QUE ESTEJA NO 'ESPAÇO FIT'**