



Corrida: 2 minutos

Escalar: 20X



Equilíbrio
20 segundos

Abdominal - Prancha

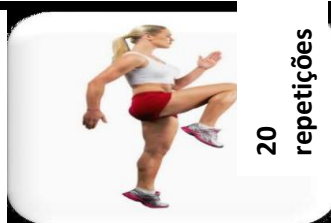


20 segundos

GO TO



JAIL



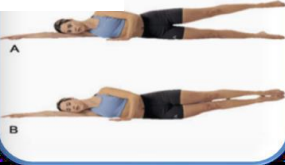
20 repetições



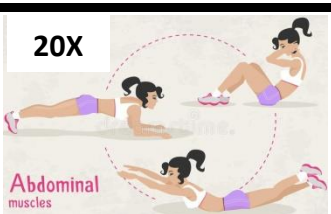
Na prisão, como tens tempo, faz estes quatro exercícios: 30 segundos cada.



20x



Elevação 8X



20X

Abdominal muscles



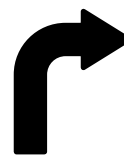
Agachamento 20X

Regras do Jogo:

1. Sozinho ou acompanhado participa neste jogo;
2. Realiza o aquecimento articular que habitualmente fazes na escola;
3. Tens que realizar 10 jogadas (2 dados);
4. Jogas, realizas a tarefa e passas a vez;
5. Atenção às quatro casas nos cantos, têm tarefas especiais;
6. No final realiza alguns alongamentos.



PARKING



O estacionamento não é grátis. Paga, realizando 3 exercícios à tua escolha.



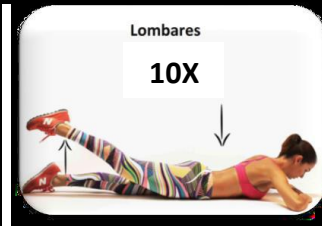
FITNESS TRAINING

Lombares 20X



Deslocamento Lateral com Salto

20X



Lombares

10X



JUST

VISITING



Salto Lateral a Pés Juntos

20X



Corrida em Zigue-Zague

30 Segundos

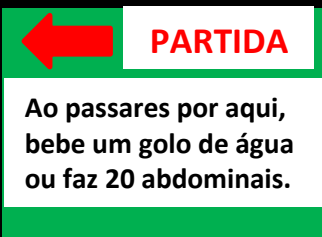


20X



EB JI Bela Vista

Estás na nossa Escola, DESCANSA!



PARTIDA

Ao passares por aqui, bebe um golo de água ou faz 20 abdominais.