

Aula semanal dia 16/12/2020.

Disciplina Educação Física

Professora: Débora de Marco

**Bom dia!**

**Hoje vamos trabalhar um pouco mais com treinamento funcional, basta vocês seguirem os exercícios das imagens abaixo.... Repetir as séries que estou pedindo.**

**Bom treino! Abraços para todos!**



2 vezes de 30 repetições



2 vezes de 10 repetições



3 vezes de 5 repetições