

#ESPORTE

FEV



APRENDA A PULAR CORDA

Confira três passos para aprender a pular corda, queimar calorias e ganhar resistência:



TREINE O RITMO DE SALTOS

Sem a corda, salte constantemente para cima, mantendo o mesmo ritmo. Faça isso por 1 minuto, descanse 30 segundos.



TREINE A COORDENAÇÃO MOTORA

Repita o passo anterior, mas a cada salto, quando estiver no ar, bata as mãos nas laterais do quadril. Faça isso por 1 minuto, descanse 30 segundos.



TREINE PRA VALER

Agora com a corda, salte por 1 minuto, mantendo o mesmo ritmo que treinou antes. Se não conseguir, volte ao início, caso consiga, faça mais 5 repetições.

Grupo

SPLICE

#DIADEDOAR

#DOASOROCABA