



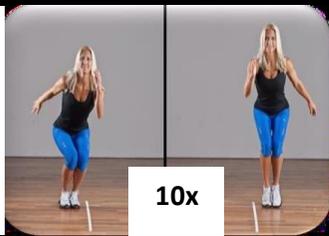
Elevar pernas: 8X



Bicicleta 1 minuto



Abdominais 10X



10x



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



Polichinelos 30 segundos



Polichinelo 10X

Agachamento: 10X



Elevação 8X

- 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.

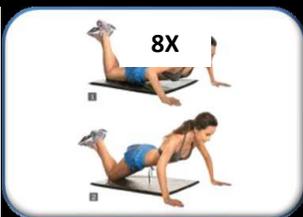
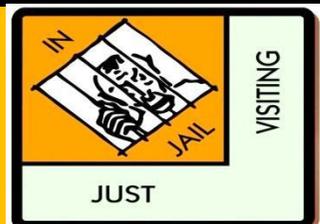
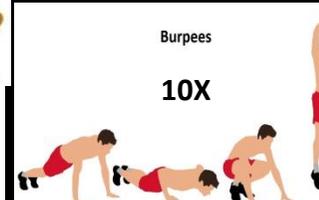
Elevação Perna 8X



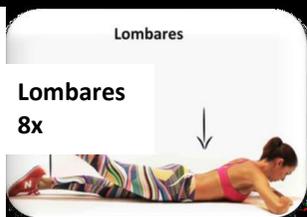
Agachamento 10X

Burpees

10X



8X



Lombares

Lombares 8x



10X



EB JI Bela Vista

Estás na nossa Escola, DESCANSA!



PARTIDA

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

