



## 20 MINUTOS DE EXERCÍCIO

<input type="checkbox"/>	60 SEGUNDOS	: Descer e subir escadas, se possível dois degraus de cada vez	
<input type="checkbox"/>	60 SEGUNDOS	: Marchar e tentar chegar com os joelhos ao peito	
<input type="checkbox"/>	60 SEGUNDOS	: Saltar à corda	
<input type="checkbox"/>	40 SEGUNDOS	: Agachamentos – Ajuda: tocar com o rabo na cadeira e levantar de seguida	
<input type="checkbox"/>	40 SEGUNDOS	: Saltos de tesoura	
<input type="checkbox"/>	40 SEGUNDOS	: Flexões com os joelhos no chão	
<input type="checkbox"/>	40 SEGUNDOS	: Caminhar com um pé à frente um do outro – Ajuda: equilibrar com os braços afastados	
<input type="checkbox"/>	40 SEGUNDOS	: Mountain climbers: mãos e pés no chão, levantar um pé e levar o joelho ao peito alternadamente	
<input type="checkbox"/>	2 MINUTOS	: Descansar	
<input type="checkbox"/>	60 SEGUNDOS	: Descer e subir escadas, se possível dois degraus de cada vez	
<input type="checkbox"/>	60 SEGUNDOS	: Marchar e tentar chegar com os joelhos ao peito	
<input type="checkbox"/>	60 SEGUNDOS	: Saltar à corda	
<input type="checkbox"/>	40 SEGUNDOS	: Agachamentos – Ajuda: tocar com o rabo na cadeira e levantar de seguida	
<input type="checkbox"/>	40 SEGUNDOS	: Saltos de tesoura	
<input type="checkbox"/>	40 SEGUNDOS	: Flexões com os joelhos no chão	
<input type="checkbox"/>	40 SEGUNDOS	: Caminhar com um pé à frente um do outro – Ajuda: equilibrar com os braços afastados	
<input type="checkbox"/>	40 SEGUNDOS	: Mountain climbers: mãos e pés no chão, levantar um pé e levar o joelho ao peito alternadamente	