

1			Realizar o movimento de costas para o ponto fixo do elástico, estendendo e flexionando os cotovelos não totalmente. Lembre-se de deixar os polegares por cima da haste.	3 x 15
2			Pisar com um dos pés no elástico e elevar as extremidades até abaixo da linha dos ombros. Sem esticar os cotovelos totalmente.	3 x 15
3			Ficar de frente para o ponto fixo do elástico, esticando e flexionando os cotovelos sem tirá-los do lugar.	3 x 15
4			De frente para o ponto fixo do elástico, realizar o agachamento juntamente com a remada, conforme as figuras ao lado.	3 x 15
5			Em pé, ficar na ponta de um dos pés e voltar. Treinando equilíbrio, apoiando na parede o mínimo possível.	3 x 15
6			Deitada realizar o movimento de abdominal no solo.	3 x 20