



#SERATIVOEMCASA

NÃO FIQUES PARADO!

Joga e diverte-te

TODOS OS DIAS!



Desafia-te em casa

Antes de começares, descobre as REGRAS!



Este jogo vai ajudar-te a ficares em forma em casa. Regista a tua pontuação individual ao longo do tempo, assim podes acompanhar a tua evolução.

Quanto mais difícil for o nível dos exercícios, mais pontos ganhas.

Não te esqueças:

- ✓ Usa roupa e calçado confortável;
- ✓ Mantém uma garrafa de água por perto;
- ✓ Caso sintas algum desconforto em algum exercício não continues, para de imediato;
- ✓ Assegura-te que fazes o jogo numa zona sem obstáculos por perto.

Instruções

1. Imprime o jogo, vai buscar um dado, um peão para jogares, uma folha e um lápis para apontares a pontuação.
2. Coloca o peão na casa de partida e lança o dado, avança o número de casas que sair no teu dado.
3. Em cada casa tens exercícios para fazer, o número de repetições indicado é o mínimo e equivale a um ponto. Se queres ter mais pontos duplica ou triplica o número de séries. Se duplicares o número de repetições ganhas 2 pontos e se triplicares ganhas 3 pontos. No fim de cada casa aponta o teu número de pontos.
4. Lança o dado até chegares à casa de fim, se estiveres com energia joga novamente.

Exercícios

ABDOMINAIS



AGACHAMENTO



BURPEE



FLEXÕES DE BRAÇOS



LUNGE



MOUNTAIN CLIMBER



PRANCHA



JUMPING JACK



SKIPPING



SALTO COM AGACHAMENTO





BURPEES
10X



ABDOMINAIS
20X

FLEXÕES
DE BRAÇOS
10X

SKIPPING
DURANTE 30 SEG.
E DEPOIS
AGACHAMENTOS
10X



JUMPING JACK
20X

FAZ O MÁXIMO DE
LUNGES
EM 1 MIN.

PARTIDA

LUNGE
10X

MOUNTAIN
CLIMBERS
20X

ABDOMINAIS
20X

OPS!
VOLTA A
PARTIDA

BURPEES
10X

SKIPPING
45 SEG.

PRANCHA DE COTOVELOS
30 SEG.



FLEXÕES
DE BRAÇOS
10X

JUMPING JACK
10X
FLEXÕES
DE BRAÇOS
10X

SALTO COM
AGACHAMENTO
15X

SKIPPING
45 SEG.

LUNGE
20X

PRANCHA DE COTOVELOS
30 SEG.

AGACHAMENTO
15X

PRANCHA DE
COTOVELOS
30 SEG.

JUMPING JACK
20X

BURPEES
10X

FAZ O MÁXIMO DE
AGACHAMENTOS
EM 1 MIN.



ABDOMINAIS
20X

FLEXÕES DE BRAÇOS
20X

QUE SORTE!
VAI DIRETAMENTE
PARA A
PARTIDA
GANHA
1 PONTO

BURPEES
5X



SKIPPING 30 SEG.

MOUNTAIN CLIMBERS
20X

VAIS
RETROCEDER
3 CASAS

PRANCHA DE COTOVELOS
45 SEG.



VAMOS
AVANÇAR
5 CASAS

SALTO COM
AGACHAMENTO
25X



SKIPPING
60 SEG.

AGACHAMENTO
15X

JUMPING JACK
20X

10X BURPEES
20X FLEXÕES DE BRAÇOS
30X LUNGES

ABDOMINAIS
20X