

① AQUECIMENTO 1/2 m
KNEELING

Plataforma extensora

- Rotação
- ABD/ADD



② SHORT BOX

- Round Back
- Twist Round Back
- Mermald
- Hawk



③ DOWN STRETCH
UP STRETCH



④ SIDE ARM KNEELING

- ABD Braço estirado
- Rotação
- Semaphore



⑤ FRONT SPLITS 1+1/2 m
2/2

Plataforma extensora

- Front Split com mãos em footbar
- Front Split sem apoio mãos
- Single leg stretch



⑥ PLANK 1/4 m
Freixo nº 6
Plataforma extensora

- Plank
- Step Out
- Mountain Step Out + Arm press
- Airade Push - Ups



⑦ BACK SPLITS

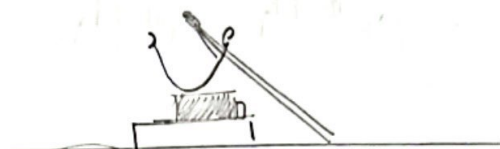
Plataforma extensora

- Mãos apoiada em ombros
- An apo de mãos



⑧ bwa Box

- Arm pulling straps
- Kneeling feet pulling straps
- Teaser



⑨

• SIDE SPLITS

- Carriage leg pressing
- Skating
- Picking Flowers



⑩

SWAN

Extensioes



⑪ LEG PULL

SIDE BEND

Plataforma extensora

- leg pull prep
- Side Bend prep

