

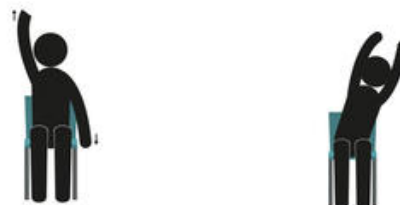
PROGRAMA DE EXERCÍCIOS PARA RECONDICIONAMENTO AERÓBICO DOMICILIAR



AQUECIMENTO



EXERCÍCIO PARA AS
PERNAS



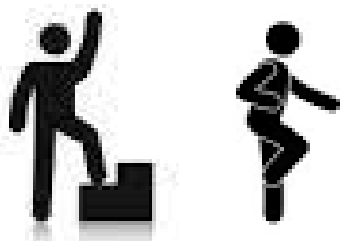
EXERCÍCIO PARA OS
BRAÇOS



5 - 10
MINUTOS

AO FINAL, VERIFICAR SE
A FREQUÊNCIA CARDÍACA
ATINGIU A **ZONA ALVO**

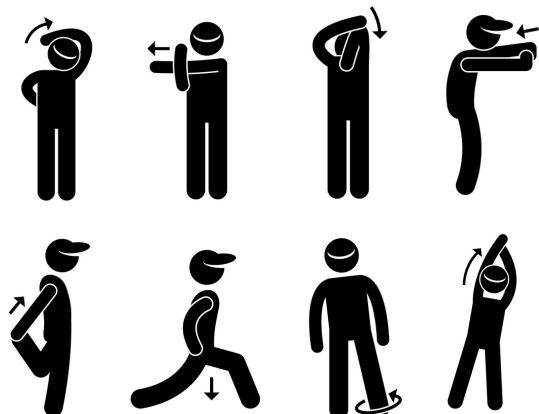
CONDICIONAMENTO



10 - 30
MINUTOS

A CADA EXERCÍCIO,
MONITORAR A
**FREQUÊNCIA
CARDÍACA ALVO**

RELAXAMENTO



5 - 10
MINUTOS

AO FINAL,
VERIFICAR SE A
**FREQUÊNCIA
CARDÍACA
VOLTOU AO
VALOR INICIAL**