

ANEXOS – Plano de aula

Tempo (minutos)	Evento (atividade)
0:00 - 0:40	Mensagem inicial
0:40 – 1:20	Exercício 1 para MMII
01:30 - 02:10	Exercício 2 para MMSS
02:20 - 03:00	Exercício 3 para MMII
03:10 - 03:50	Exercício 4 para MMSS
04:10 - 04:50	Exercício 5 para Abdominal
05:00 - 05:30	Exercício 6 para Core
05:30 - 06:00	Mensagem Final

Legenda: MMII – Membros inferiores; MMSS – Membros superiores