



### Jornada Fit Gestante | Mobilidade

TREINO 01	MOBILIDADE PRIMEIRO TRIMESTRE				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Mobilidade de solo 05	1	6 repetições	1ª Série · 6 repetições	---	---
Mobilidade de solo 07	1	6 repetições	1ª Série · 6 repetições	---	---
Mobilidade de solo 09	1	40 segundos	1ª Série · 40 segundos	---	---
Mobilidade de solo 10	1	6 repetições	1ª Série · 6 repetições	---	---
Mobilidade de quadril III	1	40 segundos	1ª Série · 40 segundos	---	---
Mobilidade de quadril IV	1	40 segundos	1ª Série · 40 segundos	---	---
Mobilidade de tronozelo semi ajoelhado	1	8 repetições	1ª Série · 8 repetições	---	---

TREINO 02	MOBILIDADE SEGUNDO TRIMESTRE				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Mobilidade na bola 01	1	6 repetições	1ª Série · 6 repetições	---	---
Mobilidade na bola 04	1	6 repetições	1ª Série · 6 repetições	---	---
Mobilidade na bola 05	1	6 repetições	1ª Série · 6 repetições	---	---
Mobilidade de solo 08	1	6 repetições	1ª Série · 6 repetições	---	---
Mobilidade de solo 12	1	6 repetições	1ª Série · 6 repetições	---	---
Mobilidade de solo 14	1	6 repetições	1ª Série · 6 repetições	---	---
Mobilidade torácica VI	1	6 repetições	1ª Série · 6 repetições	---	---
Mobilidade torácica X	1	6 repetições	1ª Série · 6 repetições	---	---

TREINO 03	MOBILIDADE TERCEIRO TRIMESTRE				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Mobilidade na bola 01	1	6 repetições	1ª Série · 6 repetições	---	---
Mobilidade na bola 03	1	6 repetições	1ª Série · 6 repetições	---	---
Mobilidade na bola 04	1	6 repetições	1ª Série · 6 repetições	---	---
Mobilidade na bola 09	1	6 repetições	1ª Série · 6 repetições	---	---
Mobilidade na bola 07	1	6 repetições	1ª Série · 6 repetições	---	---
Mobilidade na bola 06	1	6 repetições	1ª Série · 6 repetições	---	---
Mobilidade de solo 01	1	6 repetições	1ª Série · 6 repetições	---	---
Mobilidade de solo 15	1	6 repetições	1ª Série · 6 repetições	---	---