



O CAMINHO DA

# FORÇA

## 2

GUIA INTERATIVO

@fernandayoga

O CAMINHO DA

# FORÇA

## 2

GUIA INTERATIVO

ARRASOU NA ESCOLHA DO CURSO! <3

### 1. Objetivos dos calendários:

**Intensidade 1:** É o calendário perfeito pra você que tem dias corridos mas quer ainda assim evoluir na prática e melhorar a saúde e vitalidade. Possui aulas de 30min.

**Intensidade 2:** É o calendário perfeito pra você que quer ter a experiência de uma prática completa de 1 hora de Yoga. Com ele você vai trabalhar e alongar ainda mais o corpo todos os dias e vai sentir a evolução na prática e na melhora da saúde e vitalidade.

### 2. Como usar:

Use os calendários para acompanhar e acessar as aulas, clicando nelas.

### 3. Dicas especiais!

Na intensidade 2 você pode repetir a mesma aula ou fazer 2 aulas diferentes em alguns dias da semana.

As duas opções são recomendadas e você pode escolher o que funciona melhor pra você.

Lembre-se de respeitar o seu corpo. Caso sinta que são aulas muito pesadas juntas, pode fazer a primeira aula do dia junto da aula "Alonga e Revigora" todos os dias.



# Intensidade 1

MEIA HORA POR DIA

01 PERNAS E GLÚTEOS	02 BRAÇOS OMBROS E COSTAS	03 ABDÔMEN	04 PERNAS E GLÚTEOS	05 BRAÇOS E ABDÔMEN	06 CORPO TODO	07 ALONGA E REVIGORA
08 PERNAS E GLÚTEOS	09 BRAÇOS OMBROS E COSTAS	10 ABDÔMEN	11 PERNAS E GLÚTEOS	12 BRAÇOS E ABDÔMEN	13 CORPO TODO	14 ALONGA E REVIGORA
15 PERNAS E GLÚTEOS	16 BRAÇOS OMBROS E COSTAS	17 ABDÔMEN	18 PERNAS E GLÚTEOS	19 BRAÇOS E ABDÔMEN	20 CORPO TODO	21 ALONGA E REVIGORA
22 PERNAS E GLÚTEOS	23 BRAÇOS OMBROS E COSTAS	24 ABDÔMEN	25 PERNAS E GLÚTEOS	26 BRAÇOS E ABDÔMEN	27 CORPO TODO	28 ALONGA E REVIGORA
29 BRAÇOS OMBROS E COSTAS	30 PERNAS E GLÚTEOS					

# Intensidade 2

UMA HORA POR DIA

01	02	03	04	05	06	07
COXAS, GLÚTEOS E PANTURRILHAS X2 OU ABDÔMEN	BRAÇOS, OMBROS E COSTAS X2 OU ALONGA E REVIGORA	ABDÔMEN X2 OU FORÇA TOTAL (CORPO TODO)	PERNAS E GLÚTEOS X2 OU ALONGA E REVIGORA	BRAÇOS E ABDÔMEN X2 OU ABDÔMEN	FORÇA TOTAL (CORPO TODO) COXAS, GLÚTEOS E PANTURRILHAS	ALONGA E REVIGORA
08	09	10	11	12	13	14
COXAS, GLÚTEOS E PANTURRILHAS X2 OU ABDÔMEN	BRAÇOS, OMBROS E COSTAS X2 OU ALONGA E REVIGORA	ABDÔMEN X2 OU FORÇA TOTAL (CORPO TODO)	PERNAS E GLÚTEOS X2 OU ALONGA E REVIGORA	BRAÇOS E ABDÔMEN X2 OU ABDÔMEN	FORÇA TOTAL (CORPO TODO) COXAS, GLÚTEOS E PANTURRILHAS	ALONGA E REVIGORA
15	16	17	18	19	20	21
COXAS, GLÚTEOS E PANTURRILHAS X2 OU ABDÔMEN	BRAÇOS, OMBROS E COSTAS X2 OU ALONGA E REVIGORA	ABDÔMEN X2 OU FORÇA TOTAL (CORPO TODO)	PERNAS E GLÚTEOS X2 OU ALONGA E REVIGORA	BRAÇOS E ABDÔMEN X2 OU ABDÔMEN	FORÇA TOTAL (CORPO TODO) COXAS, GLÚTEOS E PANTURRILHAS	ALONGA E REVIGORA
22	23	24	25	26	27	28
COXAS, GLÚTEOS E PANTURRILHAS X2 OU ABDÔMEN	BRAÇOS, OMBROS E COSTAS X2 OU ALONGA E REVIGORA	ABDÔMEN X2 OU FORÇA TOTAL (CORPO TODO)	PERNAS E GLÚTEOS X2 OU ALONGA E REVIGORA	BRAÇOS E ABDÔMEN X2 OU ABDÔMEN	FORÇA TOTAL (CORPO TODO) COXAS, GLÚTEOS E PANTURRILHAS	ALONGA E REVIGORA
29	30					
BRAÇOS, OMBROS E COSTAS X2 OU ALONGA E REVIGORA	PERNAS E GLÚTEOS X2 OU ALONGA E REVIGORA					