

3º Dia: Travas da Pegada Fullbracket e Pegada Empurra

Preparação Técnica

- **Movimentos da Pegada Fullbracket:**
 - 1) Carousel Fullbracket
 - 2) Butterfly

- **Movimentos da Pegada Empurra:**
 - 1) Caminhada no Ar
 - 2) Figura na pegada empurra com apoio dos pés (barra giratória)

- **Combo Completo:**

Caminhada no Ar + Carousel Fullbracket + Butterfly + Figura na pegada empurra com apoio dos pés

Preparação Física

Realizar 3 séries de cada movimento

- **Punhos, antebraço e ombros : 3 séries**
 - 1) Girar os punhos para ambos os lados: 10 vezes.
 - 2) Dorso da mão no chão, manter 10 segundo e liberar.
 - 3) Prancha dinâmica com os punhos: 10 repetições cada.
 - 4) Alongar antebraço na barra: 10 segundos cada lado
 - 5) Mãos fechadas, fazer pressão com os punhos para cima. Mantenha 10 segundos.
 - 6) Alongar ombro na barra: 10 repetições cada lado.
 - 7) Puxar ombros na barra, no chão 10 vezes.
 - 8) No chão empurrar Fullbracket: 5 repetições cada lado.
 - 9) Em pé virada de lado, empurra: 5 repetições cada lado.
 - 10) Pino Fullbracket: 5 repetições cada lado.
 - 11) Pino empurra de frente: 5 repetições cada lado.