

Remo – Treino 9 – 28/09/20 – Prof. Marcos Ito

Essa será a última semana de um ciclo, portanto, poderemos escolher qualquer um dos treinos anteriores para executarmos. Trataremos essa semana como se fosse um período regenerativo dos trabalhos realizados. Então, escolha exercícios tranquilos para serem feitos.

No próximo ciclo, teremos novos exercícios de suporte e novas sequências.



Atletas do remo na Raia Olímpica. Foto: Marcos Santos/USP Imagens