



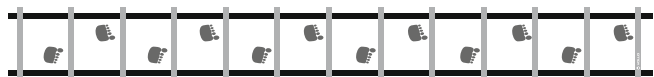
### Trabalho de agilidade

- O trabalho de agilidade deve ser feito buscando a maior amplitude de movimento possível e com muito bom controle do core. À medida que você se familiariza, pode aumentar a velocidade a cada série, mantendo a ênfase no controle.



### Pulos com tornozelo

- Mantendo as pernas retas, saltar usando a parte dianteira do pé usando apenas a flexão dos tornozelos. Os calcanhares nunca tocam no chão.



### Corrida com joelhos altos

- Linear, um passo em cada caixa enfatizando o joelho alto na frente, calcanhar sob o isquiotibedo e dorsiflexão do pé.



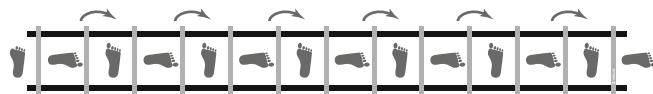
### Corrida lateral com joelhos altos

- Lateralmente, dois passos em cada caixa, enfatizando o joelho alto na frente, calcanhar sob o isquiotibedo e dorsiflexão do pé. Não cruze os pés.



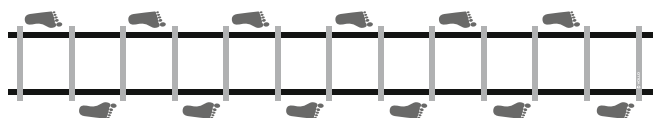
### Passo de cruzamento lateral

- Salte lateralmente com movimento amplo. Enfatize os quadris e o joelho enquanto cruzam. À medida que você se move para a sua esquerda, você cruza com a direita.



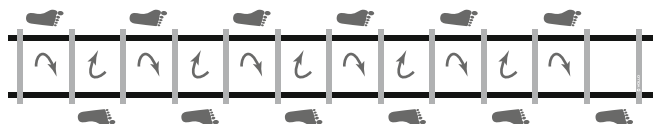
### Salto largo

- Mantenha seus pés fora da escada pisando ao lado de cada caixa. Eleve os joelhos até o peito. Mantenha uma boa postura, não deixe cair os quadris.



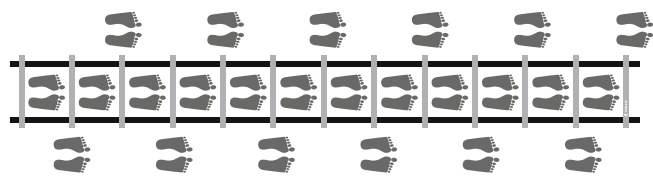
### Salto cruzado

- Movendo-se para a frente, salte cruzando a escada. Concentre-se nos quadris para mover os pés. Faça isso tão rápido e controlado quanto possível.



### Zig Zags

- Salte ou pule. De dentro para fora e para dentro novamente, ziguezagueando por toda a escada.



### Sprint

- Um pé em cada quadrado tão rápido quanto você puder.

