

# AGENDA DE TREINOS

## AULA: FIRMANDO CONEXÃO PT.5

### OBJETIVOS DA AULA

Nessa última aula da parte de firmar a sua conexão entre registros você terá um desafio extra com esse padrão de escala.

Escalas que começam com movimento ascendente sempre demandam mais da nossa coordenação, mas também nos ajudam muito a criar essa coordenação.

Bons estudos!

### CONTROLE SEMANAL

Preencha as bolhinhas de acordo com os dias que você praticou nesta semana.

S T Q Q S S D

### RESULTADOS DA SEMANA

Quais resultados você teve com essa prática?

---



---



---

EXERCÍCIO	ESCALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
Vibração de lábios	Oitava 2x	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vvvvvv	Oitava 2x	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viu Viu Viu	Oitava 2x	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vi Vi Vi	Oitava 2x	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gui Gui Gui	Oitava 2x	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### ANOTAÇÕES GERAIS

---



---



---



---