



Bate-papo

Por Idade OK

- ▶ Álbum de Fotos
- ▶ Antivirus Firewall
- ▶ Aplicativos
- ▶ Assistência técnica
- ▶ Banda Larga
- ▶ Bate-papo
- ▶ Beleza
- ▶ Biblioteca
- ▶ Bichos
- ▶ Blogosfera
- ▶ Busca
- ▶ Carros
- Tabela Fipe
- Comparar Carros

18 de maio de 2010

Barra UOL | [Faça do UOL a sua home page](#)



Boa Forma
Passo a passo ensina a treinar para arrasar nos jogos de futebol

◀ ANTERIOR || PRÓXIMA ▶

Economia
Petrobras lidera lista de maiores empresas da AL
▶ Arrecadação em abril é recorde com R\$ 70,9 bi

Energia nuclear
China se diz favorável ao acordo firmado de Irã, Brasil e Turquia
▶ Análise: liderança não depende mais de Lula
▶ Lula e presidente turco voltam a se encontrar hoje

Palmeiras
Belluzzo demite o técnico Antônio Carlos Zago, diz blog
▶ Alívio: se vê de novo em crise interna

Publicidade

Americanas.com HP Note Core 2 Duo 4GB 500GB HP: R\$ 1.999 em 12x! EXCLUSIVO	Submarino Note Dual Core 320GB Windows 7 Itautec: R\$ 1.399. SÓ HOJE!
Submarino DVDs 12,90 cada Melhor do cinema por R\$ 12,90 cada Confira a lista!	Shoptime Lavadora GE Ecolav 10Kg: R\$ 999 em 12x! PRETE GRÁTIS!
Superoferta Dell 15" Receptor de TV, roteador wireless e HD 500GB! Não perca!	Carrefour.com.br Fogão 4 bocas Diplomata Dako: R\$ 699 em 10x!

Shopping UOL **Compare preços**
Tênis Adidas | Relógios de Pulso

Passo a passo ensina a treinar para ...

UOL **Ciência e Saúde**

EMPREGO certo

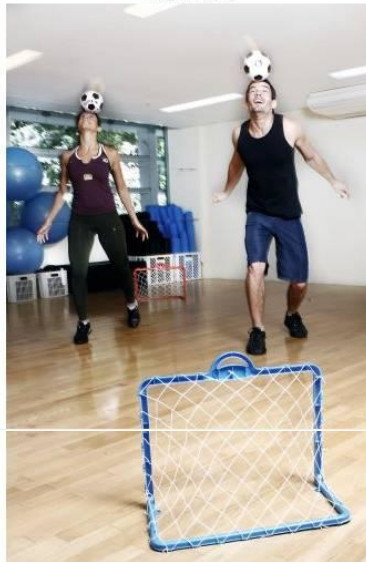
Abrir o menu

Passo a passo ensina a treinar para arrasar no futebol



SLIDESHOW
 ENVIAR POR E-MAIL

Imagem 1 de 44



Em ano de Copa do Mundo, que tal treinar para jogos de futebol? Além de se preparar melhor para a pelada com os amigos, você pode queimar calorias. O professor Humberto (Beto) Talarico, da Bio Ritmo, criou junto com Rodrigo Silva a aula FuteBio com os principais movimentos do futebol. Aqui ele ensina passo a passo dez exercícios para você fazer Du Amorim/UOL

Compartilhe este álbum: [Facebook](#) [Twitter](#) [Orkut](#) [Delicious](#) [Myspace](#) [Digg](#) [Bookmarks](#)