



## Home Alone - Training N.2

All videos are in the “Home-Along” Program section under the “Home-Along Training 2” Channel

### Warm-up (**Checkout Video N.1**)

Wrist Preparation; 1st drill around 30-60 Seconds, 2nd Drill 10 Repetitions (**Checkout Video N.2**)

1 Minute Handstand (Free/On a Wall)

Pistol to Queda de Rins (**Checkout Video N.3**)

Ginga Pass under (**Checkout Video N.4**)

1 Minute Handstand (Free/On a Wall)

4 Escapes (**Checkout Video N.5**)

Queda de Rins Switch and Flag (**Checkout Video N.6**)

Ginga Two steps back One forward (**Checkout Video N.7**)

1 Minute Handstand (Free/On a Wall)

Bencao - Chapa - Meialua de Frente - Queixada - Scorpiao - Bananeira (**Checkout Video N.8**)

Ginga and Balanca (**Checkout Video N.9**)

Gancho (**Checkout Video N.10**)

Au Vai é Volta (**Checkout Video N.11**)

Armada de Angola (**Checkout Video N.12**)

Au from side to side (**Checkout Video N.13**)

Armada de Angola to Gancho (**Checkout Video N.14**)