032 – Desafio Fitness II

Para o segundo desafio, Maria decidiu que estava na hora de testar a força e a resistência dos nossos alquimistas. Mas fazer uma simples prancha seria fácil demais. Para este desafio, a equipe deverá reunir 10 (dez) integrantes, usando camiseta da equipe, posicionados em formação e posição de prancha, para reproduzir a dinâmica apresentada no vídeo de referência. Ao som da música, os participantes deverão transformar o exercício em uma verdadeira coreografia coletiva, realizando os movimentos e as alternâncias de posição de forma sincronizada com a batida, sem perder a proposta do exercício. A apresentação deverá demonstrar sincronia, ritmo, resistência e coordenação entre os participantes, utilizando os movimentos executados no vídeo de referência como base para a performance.

- Vídeo de referência: Prancha Sincronizada - Macarena
- O vídeo deverá ser publicado no perfil oficial da equipe no Instagram, sendo obrigatória a marcação do perfil oficial da Alquimia Organizadora de Gincanas na publicação.
- O vídeo deve ter duração máxima de 30 (trinta) segundos.
- Além da publicação, o arquivo deverá ser disponibilizado no Drive oficial de entrega de tarefas, respeitando as especificações do Regulamento.

Instruções: Apresentem-nos conforme solicitado
Local: Drive e Instagram
Horário: Lote 2
Recompensa: Pela entrega no Drive: 150 pontos | Pela postagem no Instagram: 150 pontos: Recompensa Máxima: 300 pontos

