

SUGESTÃO TREINO SEMANAL

AQUECIMENTO

3X30 SEGUNDOS

JUMPING JACKS



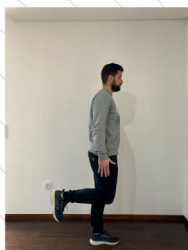
SKIPPING



EXERCÍCIOS

3X20 REPETIÇÕES

1 FLEXÃO DA PERNA (ALTERNADO)



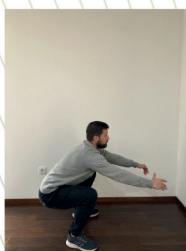
2 FLEXÃO DO ANTEBRAÇO



EXERCÍCIOS

3X20 REPETIÇÕES

3 AGACHAMENTO



4 MOUNTAIN CLIMBER



ALONGAMENTOS

MANTER A POSIÇÃO DE ALONGAMENTO DURANTE 20 SEGUNDOS. TROCAR PERNA/BRAÇO E VOLTAR A REPETIR

