

SUGESTÃO TREINO SEMANAL

AQUECIMENTO

3X30 SEGUNDOS

JUMPING JACKS



SKIPPING



EXERCÍCIOS

3X20 REPETIÇÕES

1 REMO HORIZONTAL



2 PRESS MILITAR



EXERCÍCIOS

3X20 REPETIÇÕES

3 PONTAPÉ EM PÉ (ALTERNADO)



4 ELEVAÇÃO DO JOELHO (ALTERNADO)



ALONGAMENTOS

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

