

SUGESTÃO TREINO SEMANAL

AQUECIMENTO

3X30 SEGUNDOS

JUMPING JACKS



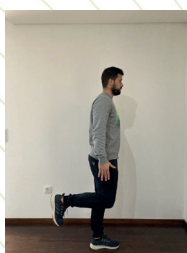
SKIPPING



EXERCÍCIOS

3X20 REPETIÇÕES

1 LUNGE



2 ELEVAÇÃO LATERAL



EXERCÍCIOS

3X20 REPETIÇÕES

3 ABDUÇÃO DA COXA



4 ELEVAÇÃO DE CALCANHARES



ALONGAMENTOS

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

