

# SUGESTÃO TREINO SEMANAL

## AQUECIMENTO

3X30 SEGUNDOS

### JUMPING JACKS



### SKIPPING



## EXERCÍCIOS

3X20 REPETIÇÕES

### 1 ELEVAÇÃO FRONTAL



### 2 AGACHAMENTO COM SALTO



## EXERCÍCIOS

3X20 REPETIÇÕES

### 3 ELEVAÇÃO ACIMA DA CABEÇA



### 4 30 SEG. DE PRANCHA ISOMÉTRICA



## ALONGAMENTOS

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

