

INFERIORES

TREINO PARA CASA COM PESO

Descanso de 50" a 1' entre as séries (exceto aeróbico)

TRANSIÇÃO

Agachamento abduzido unilateral - 30"

Passada - 30"

Agachamento livre - 30"

Agachamento com salto - 30"

CONJUGADO 1 3X

Agachamento - 12

Agachamento com salto - 10

Abdominal Tocando o Pé - 20

TRANSIÇÃO

Polichinelo - 30"

Gorila - 30"

CONJUGADO 2 3X

Búlgaro D - 10

Búlgaro com salto D - 8

Búlgaro E - 10

Búlgaro com salto E - 8

Abdominal Remador - 12

TRANSIÇÃO

Polichinelo Frontal - 30"

Corridinha - 30"

CONJUGADO 3 3X

Stiff – 8

Agachamento Polichinelo – 12

Abdominal Bike - 20

TRANSIÇÃO

Joelho Alto - 30"

Flexão Plantar - 30"

CONJUGADO 3 3X

Agachamento uni, bi, uni - 10

Abdução com Extensão - 10

Abdominal Extensões - 12

ANOTAÇÕES ▾

[illegible]