

FULLBODY • PESO DO CORPO

TREINO PARA CASA

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

TRANSIÇÃO 1 1X

1º do seu aeróbico preferido
(Bike, Esteira...)

CONJUGADO 1 3X

Burpees - 10/8/6
Capoeiras (touch) - 8
Escaladores - 30

TRANSIÇÃO 2^{1X}

1º do seu aeróbico preferido
(Bike, Esteira...)

CONJUGADO 2 3X

Burpees - 6/8/10
Desenvolvimento (prancha) - 8
Touch tesoura - 30

TRANSIÇÃO 3 1X

1º do seu aeróbico preferido
(Bike, Esteira...)

CONJUGADO 3 3X

Burpees - 10/8/6
Gorilas 2 mãos - 8
Parcial - 30

TRANSIÇÃO 4 1X

1º do seu aeróbico preferido
(Bike, Esteira...)

ANOTAÇÕES ▾

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.