

SUPERIORES

TREINOS PARA CASA COM PESO

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

AQUECIMENTO 20" de execução para 20" descanso

Burpees - 6

CONJUGADO 1 3X

Remada serrote - 10

Remada simultânea - 15

Abdominal canivete alternado - 16

TRANSIÇÃO

Corrida - 50

Escalador - 40

CONJUGADO 2 3X

Flexão de braço aberta - 10

Pullover quadril alto - 15

Abdominal Remador – 20

TRANSIÇÃO

Corrida - 50

Escalador - 40

CONJUGADO 3 **3X**

Abdução de ombro - 10

Desenvolvimento + voador - 10

Prancha touch - 20

CONJUGADO 4 3X

Bíceps rosca - 15

Triceps Francês - 20

ANOTAÇÕES ▾

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical margin lines, text, or other markings on the page.