

FULLBODY COM PESO

TREINOS PARA CASA

TRANSIÇÃO 20" execução para 10" de descanso • 2X

Sprawl+Touch Escalador

CONJUGADO 1 3X

Agachamento + Remada - 12
Stiff + Remada Unilateral - 8 cada

TRANSIÇÃO 20" execução para 10" de descanso • 2X

Sprawl+Touch Escalador

CONJUGADO 2 3X

Afundo + Elevação lateral - 8 cada
Supra + Desenvolvimento - 10

CONJUGADO 3 20" execução para 10" de descanso • 3X

Burpee com elevação frontal
Ktb Swing
Polichinelo

DESAFIO FINAL: TABATA

Prancha dinâmica

Canoa c/ abdução

ANOTAÇÕES ▾

This image shows a full page of white paper with horizontal grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for handwriting practice or general writing. There are no margins, text, or other markings on the page.