

INFERIORES

TREINOS PARA CASA COM PESO

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

TRANSIÇÃO 30" CADA

Polichinelo alternado
Recuo curto
Abdominal Ponta pé c/ abdução

CONJUGADO 1 3X

Subida no banco + recuo D - 8
Subida no banco + recuo E - 8
Agachamento progressivo - 25"

TRANSIÇÃO 30" CADA

Polichinelo alternado
Recuo curto
Abdominal Ponta pé c/ abdução

CONJUGADO 2 20" CADA EXERCÍCIO • 3X

Agachamento Lat D
Agachamento Lat E
Borboleta c/ salto

TRANSIÇÃO 30" CADA

Polichinelo alternado
Recuo curto
Abdominal Ponta pé c/ abdução

CONJUGADO 3 3X

Recuo Unilateral D - 10
Recuo isométrico - 20" (Perna dir. frente)
Recuo Unilateral E - 10
Recuo isométrico - 20" (Perna esq. frente)
Sumô - 12T/10T/8T/6T/4T/2T

TRANSIÇÃO 30" CADA

Polichinelo alternado
Recuo curto
Abdominal Ponta pé c/ abdução

TABATA 20" DE EXERCÍCIO PARA 10" DESCANSO • 4X

Agachamento c/ rotação
Descanso Ativo
Corrida
Isométrico

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.