

SUPERIORES

TREINO PARA CASA COM PESO

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

TRANSIÇÃO

Aquecimento – 1:30

CONJUGADO 1 3X

Supino 3T - 8

Arnold - 8

Abdominal curtinho – 20

CONJUGADO 2 3X

Voadores - 8

Desenvolvimentos - 8

Burpees - 8

CONJUGADO 3 3X

Toque no ombro - 20

Remada curvada - 12

Abdominal remador - 12

CONJUGADO 4 3X

Abdução de ombro - 10

Remada alta com desenvolvimento - 8

Prancha em movimento - 20

ANOTAÇÕES

This image shows a single 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.