INFERIORES COM PESO
TREINO PARA CASA

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

TRANSIÇÃO 1 1X
1' do seu aeróbico preferido
(Bike, Esteira...)

CONJUGADO 1 3X
Recuo 2 Tempos - 8
Elevação Pélvica com Abdução - 12
Abs Aranha - 12

TRANSIÇÃO 2 1X
1' do seu aeróbico preferido
(Bike, Esteira...)

CONJUGADO 2 3X
Agachamento (c/ e s/ carga) - 10
Sprawl com agachamento - 10
Abs Bicicleta - 12

TRANSIÇÃO 3 1X
1' do seu aeróbico preferido
(Bike, Esteira...)

CONJUGADO 3 3X
Agachamento com Adução
e Abdução em pé - 8
Tatu em Pé - 8
Prancha com Rotação - 20

TRANSIÇÃO 4 1X
1' do seu aeróbico preferido
(Bike, Esteira...)

CONJUGADO 4 3X
Kettlebell Swing - 12
Sapinhos em 4 apoios - 8
Abs Reto - 10

ANOTAÇÕES