

INFERIORES COM PESO

TREINO PARA CASA

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

TRANSIÇÃO 20" cada

Polichinelo frontal ou corda
Agachamento Lateral 90 graus

CONJUGADO 1 3X

PERNA DIREITA:

Avanço Unilateral – 8

Agachamento Lateral + Extensão - 10

PERNA ESQUERDA:

Avanço Unilateral – 8

Agachamento Lateral + Extensão - 10

CONJUGADO 2 30" cada • 3X

Agachamento Parcial

Agachamento isométrico

Elevação de quadril

Elevação Isométrica

CONJUGADO 3 3X

Recuo 2T D - 8

Recuo 2T E - 8

Flexão plantar – 10

DESAFIO FINAL: TABATA

20" execução para 10" de descanso • 4X

Parcial

Remador

ANOTAÇÕES ▾

[illegible]