

TREINOS DE FORÇA PARA CASA

TRANSIÇÃO

Polichinelo frontal
Corrida ou corda
Agachamento borboleta

CONJUGADO 1 3X

Agachamento Lateral c/ a direita no chão - 12

Recuo c/ a Direita na frente - 15

Elevação de quadril Unilateral c/ a direita no chão - 12

Agachamento Lateral c/ a Esq no chão - 12

Recuo c/ a Esq na frente - 15

Elevação de quadril unilateral c/ a Esq no chão - 12

TRANSIÇÃO

Polichinelo frontal
Corrida ou corda
Agachamento borboleta

CONJUGADO 2 3X

Agachamento c/ rotação - 20
Agachamento Lateral - 25"
Agachamento isométrico - 25"

TRANSIÇÃO

Polichinelo frontal
Corrida ou corda
Agachamento borboleta

CONJUGADO 3 3X

Afundo C/ a direita na frente - 12
 Afundo isométrico c/ a direita na frente - 20"
 Agachamento progressivo - 10
 Afundo c/ a Esq na frente - 12
 Afundo isométrico c/ a Esq na frente - 20"
 Agachamento regressivo - 10

TRANSIÇÃO

Polichinelo frontal
Corrida ou corda
Agachamento borboleta

CONJUGADO 4 3X

Canivete Alt
Canoa
Pontapé

ANOTAÇÕES

[illegible]