

TREINOS DE FORÇA PARA CASA

TRANSIÇÃO 2'

Corridinha lateral - 30"

Joelho alto - 30"

Polichinelo - 30"

Pé no bumbum - 30"

CONJUGADO 1 3X

Sprawl com remada em prancha - 8

Remada curvada - 10

Triceps francês - 8

TRANSIÇÃO

Aeróbico - 2'

CONJUGADO 2 3X

Flexão de braço ou supino - 10

Supino com pullover - 10

Abdominal infra - 12

TRANSIÇÃO

Aeróbico - 2'

CONJUGADO 3 3X

Burpee com desenvolvimento uni - 10

Abdução de ombro - 10

Abdominal bicicleta - 20

TRANSIÇÃO

Aeróbico - 2'

CONJUGADO 4 3X

Flexão de ombro pegada supinada - 10

Extensão de ombro unilateral - 8

Prancha lateral com abdução - 8

ANOTAÇÕES

[illegible]