

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

INFERIORES

TREINO DE FORÇA PARA CASA

TRANSIÇÃO

Polichinelo frontal - 30"
Agachamento polichinelo - 30"
Agachamento unilateral abduzido - 30"

CONJUGADO 1 3x

Agachamento com rotação D/E,
Chuta D/E - 12
Subida no banco com recuo - 8
V-Up uni - 12

TRANSIÇÃO

Polichinelo - 30"
Agachamento com salto - 30"
Polichinelo - 30"

CONJUGADO 2 3x

Agachamento unilateral D/E - 8/8
Agachamento estabilizado com
flexão plantar D/E - 12
Abdominal remador - 10

TRANSIÇÃO

Polichinelo - 30"
Gorila - 30"

CONJUGADO 3 3x

1 Agachamento, 1 abdução lateral,
1 agachamento com salto - 8
4 Apoios com halter - 12
Escalador - 20

TRANSIÇÃO

Polichinelo - 30"
Agachamento com salto - 30"
Polichinelo - 30"

CONJUGADO 4 3x

Passadas - 10
Sprawl com agachamento - 8
Toques no pé - 12