

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

SUPERIORES

TREINO DE FORÇA PARA CASA

TRANSIÇÃO

Corrida - **40"**
Polichinelo - **40"**
Ou Salto com corda
Escalador - **40"**

CONJUGADO 1 **3x**

Remada curvada - **12x segura 2"**
Remada em prancha - **20**
Crucifixo inverso - **12**

TRANSIÇÃO

Corrida - **40"**
Polichinelo - **40"**
Ou Salto com corda
Escalador - **40"**

CONJUGADO 2 **3x**

Supino c/ quadril no alto - **10**
Flexão de ombro - **12**
Prancha isométrica - **25"**

TRANSIÇÃO

Corrida - **40"**
Polichinelo - **40"**
Ou Salto com corda
Escalador - **40"**

CONJUGADO 3 **3x**

Elevação lateral - **10 + 10" isometria + 5x**
Rosca direta - **2" em cima 12x**
Tríceps francês - **10**

TRANSIÇÃO

Corrida - **40"**
Polichinelo - **40"**
Ou Salto com corda
Escalador - **40"**

CONJUGADO 4 **3x**

Desenvolvimento neutro alternado - **16**
Tríceps testa quadril no alto - **12**
Rosca alternada + simultânea neutra - **10**



ACADEMIA **FOGUETE**