

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

SUPERIORES

TREINO DE FORÇA PARA CASA

TRANSIÇÃO 1'30"

Polichinelo - 30
Gorila - 30
Escalador - 30

CONJUGADO 1 3x

Supino Alternado - 20
Elevação Frontal - 12
Obliquo - 20

TRANSIÇÃO 1'30"

Polichinelo - 30
Gorila - 30
Escalador - 30

CONJUGADO 2 3x

Frances - 10
Biceps c/ desenvolvimento - 10
Toque no pé c peso - 10

TRANSIÇÃO 1'30"

Polichinelo - 30
Gorila - 30
Escalador - 30

CONJUGADO 3 3x

Remada Curvada - 10
Remada + flexao - 10
Curtinho - 20

TRANSIÇÃO 1'30"

Polichinelo - 30
Gorila - 30
Escalador - 30

TABATA

Prancha c/sup. c/ band
Prancha Lat. c rotação



ACADEMIA **FOGUETE**