

PLANO DE TREINO FORÇA Nº 02

DURAÇÃO PREVISTA : 20 MINUTOS



AQUECIMENTO—Cada exercício deve ser excetuado durante 20 segundos



Rotação pescoço



Rotação pescoço



Extensão peitoral



Elevação braços



Rotação braços



Salto no lugar

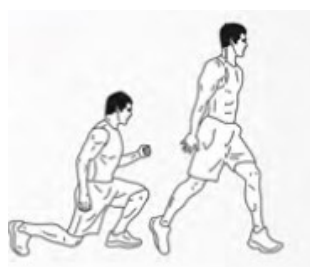


Rotação do tronco

PLANO DE TREINO — Nivel I—3 Séries, Nivel II—4 Séries; Nivel III—5 Séries. Descanso entre séries 2 minutos



10 Renegade rows



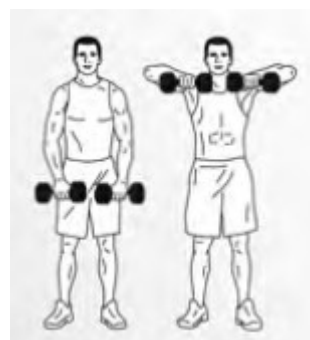
10 Jumping lunges



10 Flexões



10 Deadlifts



10 Upright rows



10 Flexões com uma perna levantada

20 Climbers

10 Circulos com a perna