

PLANO DE TREINO POTÊNCIA Nº 04

DURAÇÃO PREVISTA : 20 MINUTOS

AQUECIMENTO—Cada exercício deve ser excetuado durante 20 segundos



Rotação pescoço



Rotação pescoço



Extensão peitoral



Elevação braços



Rotação braços

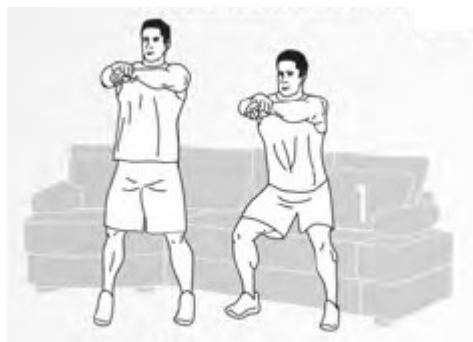


Salto no lugar

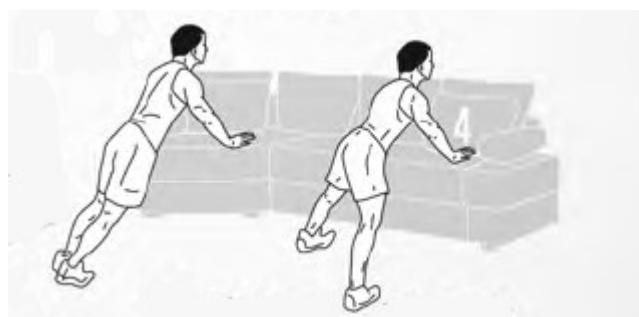


Rotação do tronco

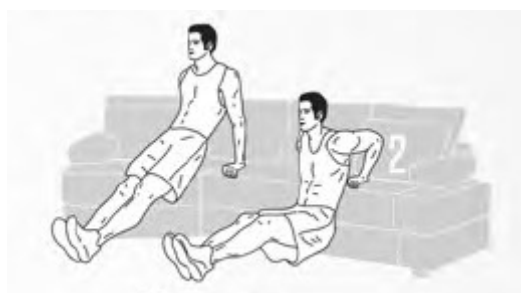
PLANO DE TREINO — Nivel I—3 Séries, Nivel II—4 Séries; Nivel III—5 Séries. Descanso entre séries 2 minutos



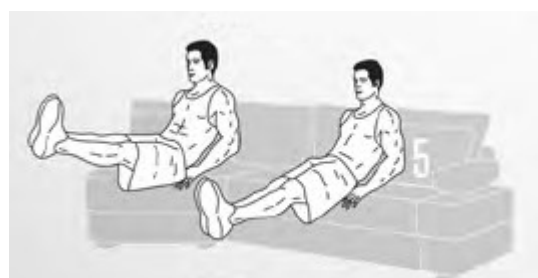
20 Half Squats



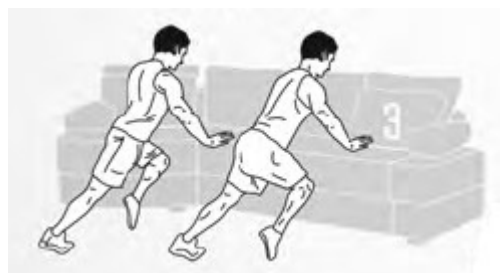
20 Side to side



20 Sofa Dips



10 Leg Raises



20 Climbers



10 Circulos com a perna