

PLANO DE TREINO Nº 03

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

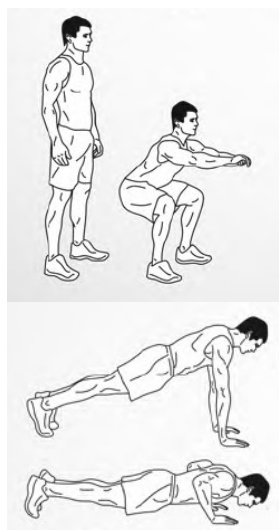


Rotação do tronco

PLANO DE TREINO — Nivel I—15 minutos Nivel II—20 minutos; Nivel III—25 minutos.

AMRAP—As Many Repetitions As Possible

O set de exercícios deve ser repetido o máximo numero de vezes possível dentro do tempo estipulado.



20 Agachamentos

10 Flexões

20 High Knees

