

PLANO DE TREINO POTENCIA 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

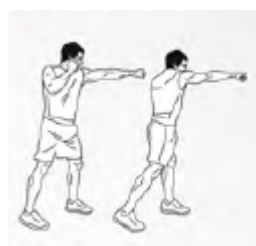
PLANO DE TREINO — Nivel I—3 Séries, Nivel II—5 Séries; Nivel III—7 Séries. Descanso entre séries 2 minutos



30 Segundos x High Knees



15 Seg x Flexões



15 Seg x Jab + Cross



30 Seg x High Knees



15 Seg x Flexões



15 Seg x Uppercut



30 Seg x High Knees



15 Seg x Flexões