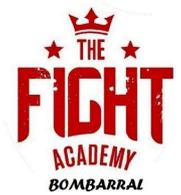


PLANO DE TREINO POTENCIA Nº 01

DURAÇÃO PREVISTA : 20 MINUTOS



AQUECIMENTO—Cada exercício deve ser excetuado durante 20 segundos



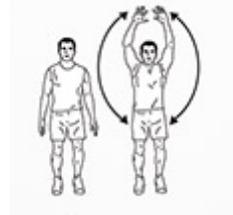
Rotação pescoço



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



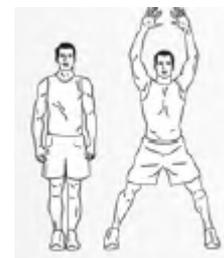
10 x Jumping jacks



5 x flexões



5 x Jump squats



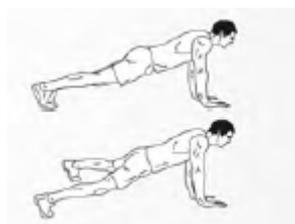
10 x Jumping jacks

Costas direitas, cotovelos encostados ao corpo



5 x flexões

Costas direitas, cotovelos encostados ao corpo



5 x plank jacks

Costas direitas



10 x Jump squats



5x Plank jump in