

PLANO DE TREINO RESISTENCIA 03

DURAÇÃO PREVISTA : 20 MINUTOS

AQUECIMENTO—Cada exercício deve ser excetuado durante 20 segundos



Rotação pescoço



Rotação pescoço



Extensão peitoral



Elevação braços



Rotação braços



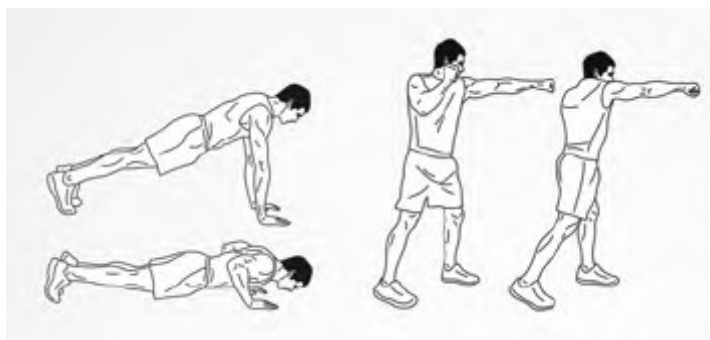
Salto no lugar



Rotação do tronco

PLANO DE TREINO

PARA AUMENTAR A INTENSIDADE DO TREINO—NÃO DEVEM EXISTIR PARAGENS ENTRE EXERCICIOS . PODE REDUZIR A VELOCIDADE A QUE FAZ CADA EXERCICIO PARA AJUSTAR A INTENSIDADE. DEVE MEDIR A FREQUENCIA CARDIACA NO INICIO E NO FIM DO TREINO, E MEDIR A DURAÇÃO TOTAL DO TREINO.



10 Flexões

40 Directos (Tsuki)

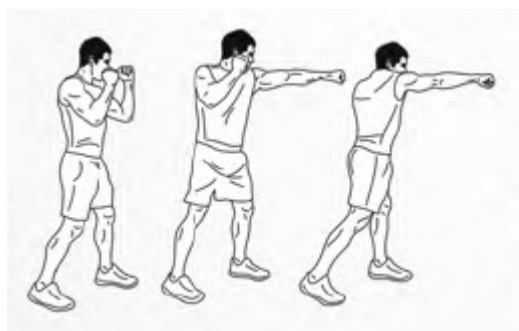
10 Flexões

40 Directos (Tsuki)

10 Flexões

40 Directos (Tsuki)

Descansa 1 minuto



1 min Directos (tsuki)

Descansa 1 minuto

1 min Directos (tsuki)

Descansa 1 minuto