

PLANO DE TREINO Nº 02

DURAÇÃO PREVISTA : 20 MINUTOS

AQUECIMENTO—Cada exercício deve ser excetuado durante 20 segundos



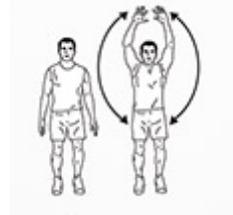
Rotação pescoço



Rotação pescoço



Extensão peitoral



Elevação braços



Rotação braços

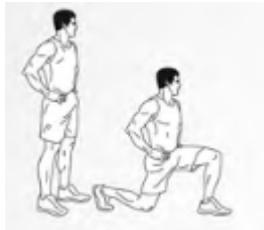


Salto no lugar

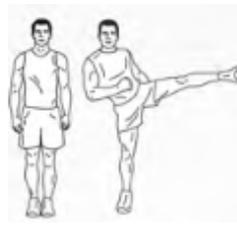


Rotação do tronco

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

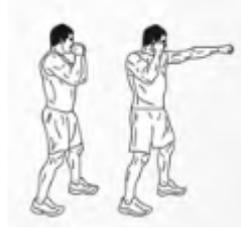


20 x Lunges



20 x Leg Raises

Perna esticada e tronco direito, evitar inclinar o corpo



20 x Punches

Murro com a mão da perna que está à frente, troca de perna



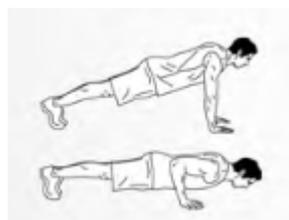
10 x get up

Deve estar sempre a olhar para a mão



10 x butt up

Costas direitas e braços esticados ao lado do corpo



10 x push up

Costas direitas, pescoço alinhado com a coluna