

## 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—3 Séries, Nivel II—5 Séries; Nivel III—5 Séries. Descanso entre séries 2 minutos**



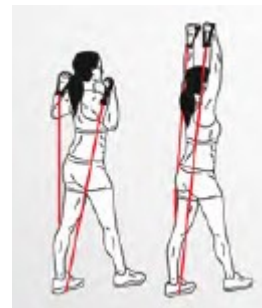
10 x Biceps curl

Costas direitas, evitar mover o cotovelo, deve estar encostado ao ombro



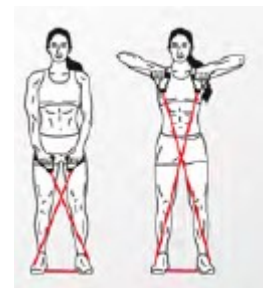
10 x Squats

Costas direitas, o angulo do cotovelo, mantém se o mesmo durante o exercício .



10 x Shoulder stretch

Cuidado para não arquear as costas



10 x upright rows



10 x Push ups

Costas direitas



10 x Sit up