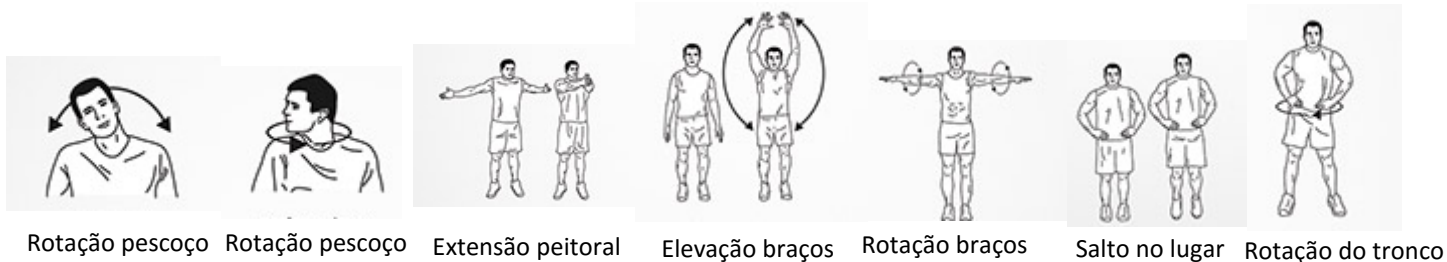
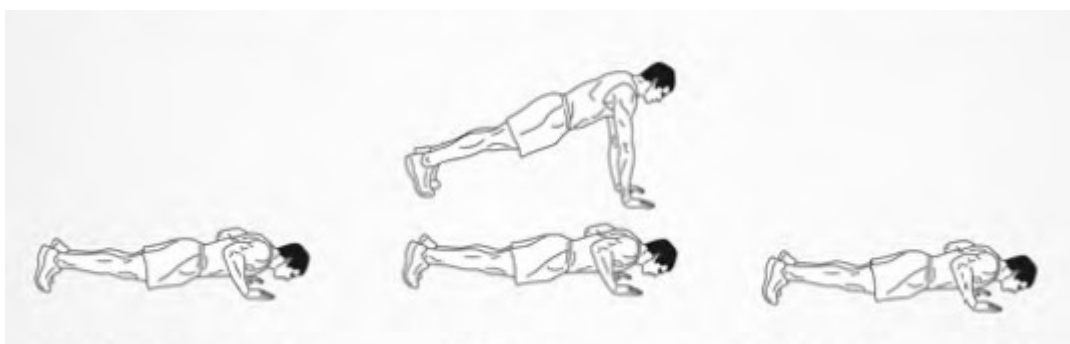


AQUECIMENTO—Cada exercício deve ser excetuado durante 20 segundos



PLANO DE TREINO — Nivel I—3 Séries, Nivel II—4 Séries; Nivel III—5 Séries. Descanso entre séries 2 minutos



20 seg Flexão estacionária

20 Flexões

20 seg Flexão estacionária



20 seg Squat hold

20 Jump Squats

20 seg Squat hold