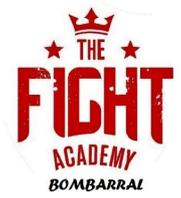


PLANO DE TREINO CORE Nº 02

DURAÇÃO PREVISTA : 20 MINUTOS



AQUECIMENTO—Cada exercício deve ser excetuado durante 20 segundos



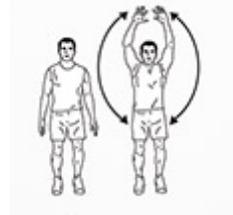
Rotação pescoço



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



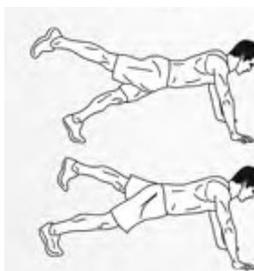
20 x Climbers *(Costas direitas, braços esticados, a anca está alinhada com a coluna.)*



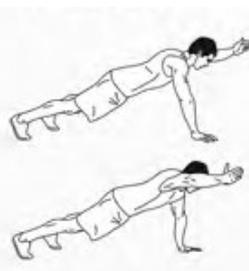
20 x Climber taps



20 x Side plank crunches



20 x Plank leg raises



20 x Plank arm raises



20 x Plank crunches