

PLANO DE TREINO FORÇA N 01

DURAÇÃO PREVISTA : 20 MINUTOS



AQUECIMENTO—Cada exercício deve ser excetuado durante 20 segundos



Rotação pescoço



Rotação pescoço



Extensão peitoral



Elevação braços



Rotação braços

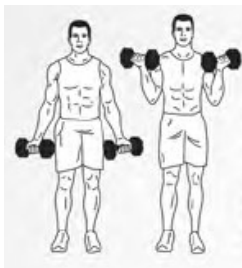


Salto no lugar



Rotação do tronco

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



12 x Bicep Curl

Costas direitas, cotovelos encostados ao corpo



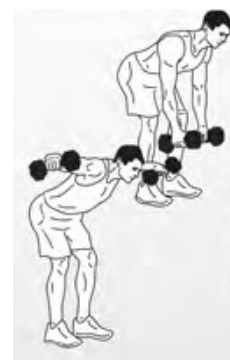
12 x Bend over row

Costas direitas, cuidado para não arquear as costas



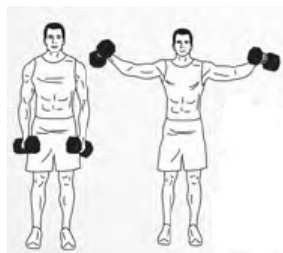
12 x press

Palmas das mãos viradas para o peito, e viradas para fora no final do exercício



12 x bent over row

Não dobrar excessivamente o cotovelo



12 x Lateral Raises

Costas direitas e olhar em frente



12 x Tricep Extension

Costas direitas, pescoço alinhado com a coluna

Caso não tenha barra e pesos, pode substituir por um saco de arroz de 1 kilo.