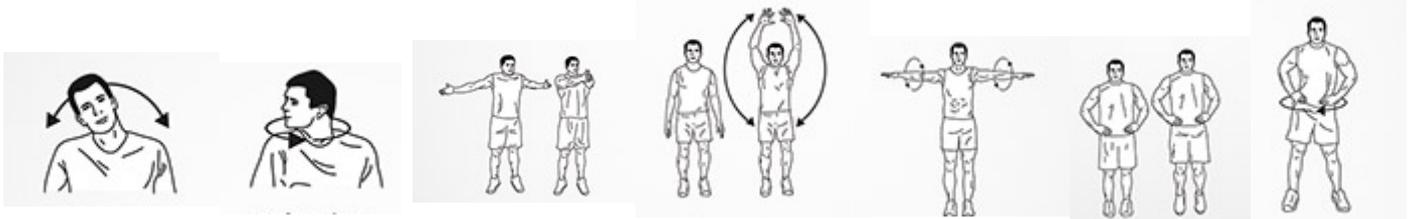
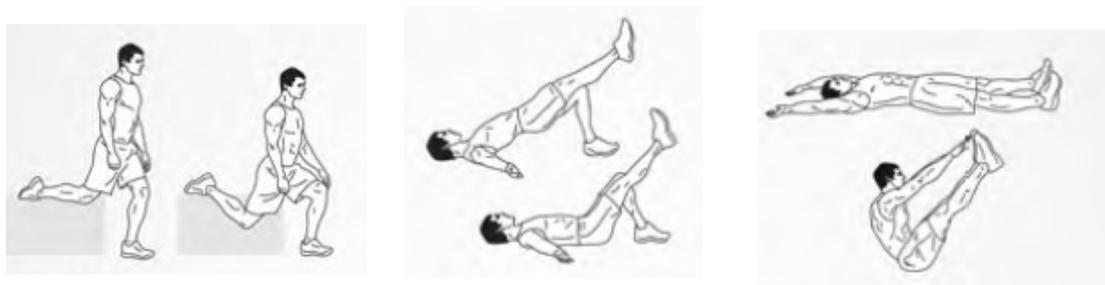


**AQUECIMENTO—Cada exercício deve ser excetuado durante 20 segundos**



Rotação pescoço Rotação pescoço Extensão peitoral Elevação braços Rotação braços Salto no lugar Rotação do tronco

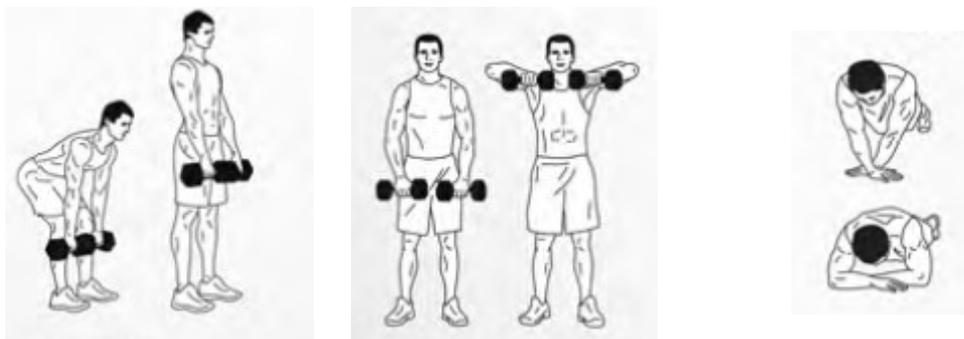
**PLANO DE TREINO — Nivel I—3 Séries, Nivel II—4 Séries; Nivel III—5 Séries. Descanso entre séries 2 minutos**



**20** Split Squats

**20** Single leg bridges

**20** Flexões V



**10** Deadlifts

**10** Upright rows

**10** Cross tricep extension