

AQUECIMENTO :

- . Saltar a corda 30-45s
- . 30 Jumping Jacks
- . 10 Burpees
- .10 Agachamentos

Repetir 2x o circuito

Primeira Parte :

- . 10 Flexões (se necessário usar o apoio dos joelhos)
- .25 Agachamentos (usar peso se achar necessário)
- .30 segundos prancha (com apoio dos cotovelos se necessário)
- .25 Crunches

Repetir este circuito 4x no fim descansar 5 min .

Segunda Parte :

- . Colocar 2 min num cronómetro (1 min para iniciados)
- . Fazer o máximo de Agachamentos com Kickback nesse tempo .
- . Colocar 2 min num cronómetro (1 min para iniciados)
- .Fazer o máximo de Flexões possível (usar os joelhos se necessário)

Descanso de 30 segundos entre as duas séries .