

## AQUECIMENTO :

\*Realizar o aquecimento disponibilizado no Treino 1

. Este Treino irá ter a duração de 25 min , completem todos os exercícios antes dos 25 min terminarem . Se os completarem a todos e o tempo ainda não tiver chegado ao fim comecem tudo de novo , vamos ver quantas voltas conseguimos fazer ?

**IMPORTANTE:** nunca sacrificar a técnica correta de realização dos exercícios para os conseguir fazer mais rápido , uma boa execução é fundamental .

. 15 Burpees

.30 Mountain Climbers

. 30 Step- Ups

.60 Jumping Jacks

. 60 Lunges (30 cada perna)

Ps. Digam-me quantas voltas conseguiram fazer ! :)