

AQUECIMENTO :

* Realizar o aquecimento disponibilizado no Treino 1

Neste Treino vamos realizar 6 voltas deste circuito (para iniciados 4 voltas)

. 20 Agachamentos com salto

. 20 Lunges (10 cada perna)

.20 Roman Twists

. 10 Burpees

Não se esqueçam de alongar no fim dos treinos .

Boa Treino ! ;)