

## **AQUECIMENTO :**

\* Realizar o aquecimento disponibilizado no treino 1

### **Primeira Parte :**

. Máximo de Agachamentos em 2 min

. Máximo de Flexões em 2 min

Repetir 1x. 1 min descanso entre séries

### **Segunda Parte :**

O resto do treino vai ser feito em 15 min , se acabarem todos os exercícios e o tempo ainda não tiver chegado ao fim voltam a fazer tudo do inicio até o tempo acabar .

. 20s Prancha

.15 Agachamentos c/ salto

.20s Prancha

.30 crunches

.20 s Prancha

.45 Jumping Jacks

Mais uma vez , a técnica correta de realização do exercício não deve ser esquecida com o objetivo de fazer tudo mais rápido .