

AQUECIMENTO :

* realizar o aquecimento disponibilizado no Treino 1

Vamos começar com 5 reps de cada movimento (não se preocupem vai ficar mais difícil ;))

. 5 Agachamentos

. 5 lunges com cada perna

. 5 crunches

. 5 Flexões

. 5 Agachamentos com salto

.10 Agachamentos

. 10 lunges com cada perna

. 10 crunches

. 10 Flexões

. 10Agachamentos com salto

.15 Agachamentos

.1 5 lunges com cada perna

.1 5 crunches

.1 5 Flexões

. 15 Agachamentos com salto

.20 Agachamentos

. 20 lunges com cada perna

. 20 crunches

. 20 Flexões

. 20Agachamentos com salto

. Voltar tudo para trás

.20 reps

.15 reps

.10 reps

.5 reps

Tentem acabar tudo em 30 minutos , já sabem se conseguirem acabar antes continua desde o inicio até ao fim .

Vamos lá ver quem faz 2 ou mais voltas disto !

Bom treino :)