



Importante : Todos os exercícios devem ser feitos com uma carga desafiante mas que ao mesmo tempo permita uma execução correta do movimento de modo a evitar lesões e otimizar o treino . Qualquer dúvida que apareça deve-me ser comunicada o mais rápido possível .

Este plano de treino é bastante generalizado , se precisa de algo mais detalhado e ajustado aos seus objectivos/capacidades entre em contacto comigo . Instagram – edmilheiropt

e-mail : [Eduardomilheirofitness@gmail.com](mailto:Eduardomilheirofitness@gmail.com)

obs : Não me responsabilizo por qualquer lesão causada por uma execução inadequada dos exercícios , entre em contacto comigo se tiver dúvidas .

Tempo de descanso : 60'' entre serie /exercício

Aquecimento - 40s Jumping Jacks x3 15s descanso entre series

1-Saltos 4x15-20

2-Walking lunges 3x16 passos ( a cada 2 passos 2 agachamentos)

3-Agachamento contra a parede 3x 40''-60''

4- Squat Jump 3x10-15

5-Curtsy Lunges 2x12

6-Agachamento contra a parede 1x até a falha

3x45'' em prancha (só para terminar bem )