

SEGUNDA-FEIRA

Levantamento Terra	5X5	
Push-ups e Pull-ups	15 M	
Box Jumps	4	15
Plank	3	1 M

TERÇA-FEIRA

Corrida Intervalada	5	400 M
Dedos na Barra	4	12
Balanços Kettlebell	3	20
Pular Corda		5 M

QUARTA-FEIRA

arremesso	5	3
Burpees	4	20
Agachamento Uni	3	20
Remo	3	500 M

QUINTA-FEIRA

Front Squat	4	8
Arremesso Medicine	4	15
Pull-ups e Push-ups		15 M
Plank Lateral	3	1 M

SEXTA-FEIRA

Arrebatat	5	2
Bolas de parede	5	15
Corrida		5 KM
Pular Corda		10 M