

# Plano Fitness Personalizado Ø=Üª

Aqui vai um treino básico para iniciantes, focado em todos os grupos musculares:

## **\*\*Treino de Iniciantes\*\***

- **\*\*Fundação\*\***: 10 minutos de aquecimento (caminhada, corrida leve) + alongamento

## **\*\*Treino\*\***

1. **\*\*Peso\*\*** (4 séries de 8 a 12 repetições):

- \* Supino Inclinado
- \* Flexão de Braço
- \* Extensão de Perna Direita
- \* Extensão de Perna Esquerda

2. **\*\*Treino de Força\*\*** (4 séries de 8 a 12 repetições):

- \* Squats
- \* Agachamento
- \* Sup