

Plano Fitness Personalizado Ø=Üª

Oi! Para iniciantes, recomendo treino de força básico com exercícios de alongamento e aquecimento. Aqui está um exemplo:

- * Aquecimento: 5-10 minutos de corrida leve ou bicicleta estática

- * Alongamento: 5-10 minutos de alongamento muscular

- * Treino de força:

- + 3 séries de 8-12 repetições de:

- ...