

QUARESMA

Semana 2 e 3



BEM-VINDO À 2ª E 3ª SEMANA

Nestas semanas os treinos foram pensados para serem realizados **TODOS OS DIAS!**

Observe que para isto foram elaborados **2 tipos de treinos: A e B**, para que ocorram em dias alternados.

Bom treino!

TREINO B

#1

POLICHINELO



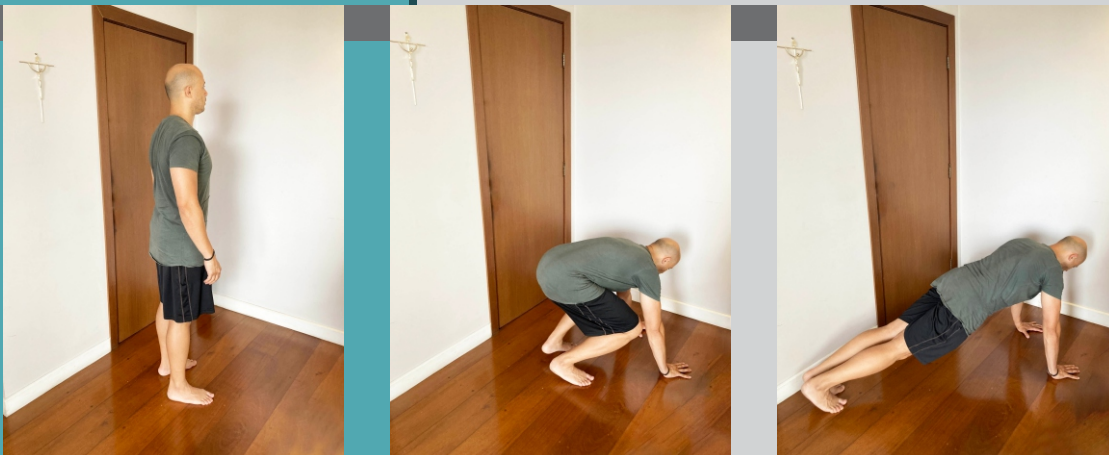
PRESCRIÇÃO: 10 repetições

- Mantenha a velocidade constante.

NÃO FAÇA PAUSA. Inicie imediatamente o próximo exercício.

#2

BURPEE

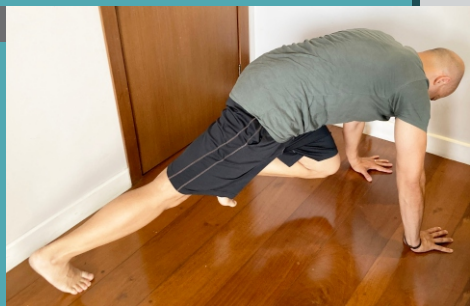


PRESCRIÇÃO: 10 repetições

- Mantenha a velocidade constante.

NÃO FAÇA PAUSA. Inicie imediatamente o próximo exercício.

#3



ESCALADOR

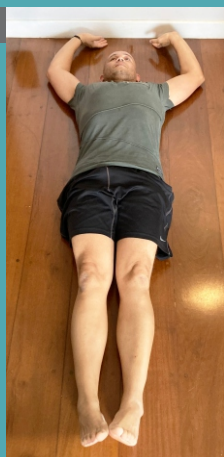
PRESCRIÇÃO:

20 repetições (10 em cada perna)

- Os movimentos das pernas devem ocorrer alternadamente.

NÃO FAÇA PAUSA. Inicie imediatamente o próximo exercício.

#4



ABDOMINAL MILITAR

PRESCRIÇÃO:

10 repetições

- Mantenha a velocidade constante.

Faça pausa de 1 minuto. Repita a sequência de exercícios 5x.