

Dia	Exercícios	Séries X Repetições
Segunda	Circuito: Burpees, Flexões, Agachamento com salto, Prancha dinâmica	4x12-15
Terça	HIIT na esteira: 1 min corrida rápida / 2 min caminhada (8-10 ciclos)	20-25 minutos
Quarta	Descanso ou Yoga	-
Quinta	Treino de resistência: Kettlebell swings, Deadlifts, Clean and press	4x8-10
Sexta	Cardio longo: Bicicleta ou caminhada intensa	30-40 minutos
Sábado	Treino funcional: Peso corporal ou circuito em escada (subir/descansar)	30 minutos
Domingo	Descanso	-