

Dia	Exercícios	Séries X Repetições
Segunda	Cardio leve: Caminhada ou trote	20-30 minutos
Terça	Treino funcional: Pliometria (pulos), Lunge com movimento, Prancha dinâmica	4x12-15
Quarta	Força e resistência: Remada, Flexões, Overhead squat	4x8-10
Quinta	Cardio intervalado: Sprint de 30 seg / Descanso de 90 seg	10-12 ciclos
Sexta	Pilates ou alongamento	30 minutos
Sábado	Circuito com pesos leves: Movimentos rápidos e contínuos	20-30 minutos
Domingo	Descanso	-