**PRANCHA**

3 séries, 30 segundos  
**Área alvo principal** : Núcleo inteiro

**COMO FAZER PRANCHA:**

1. Coloque as mãos retas sob os ombros (ligeiramente mais largas que os ombros) – semelhante à posição de flexões.
2. Forme uma linha reta com a cabeça, ombros, costas, quadris, joelhos e tornozelo.
3. Mantenha as costas retas e contraia os abdominais.
4. Permaneça na posição por 30 segundos.