**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.

**ABDOMINAIS V**

4 séries,  
**área alvo** de 1 minuto : reto abdominal (abdômen inferior, superior e médio)



**COMO FAZER SIT-UPS:**

1. Deite-se de costas
2. Coloque as mãos sobre a cabeça e mantenha as pernas retas.
3. Traga as pernas em sua direção e alcance os dedos dos pés
4. Volte para a posição inicial.
5. Repita este processo por 1 minuto.