

TREINO

PLANO DE TREINO

MISSÃO BARRIGA CHAPADA

PLANO DE TREINO

Missão Barriga Chapada

EXERCÍCIO	SÉRIE	REPETIÇÕES	DESCANSO
Corrida estatica	3	30	2:30' segundos
Supra tocando os pés	3	30	2:30' segundos
Twist	3	30	2:30' segundos
Infra alternado	3	30	2:30' segundos
Burpee sem flexão de braço	3	30	2:30' segundos
Bicicleta	3	30	2:30' segundos
Remador	3	30	2:30' segundos
Mountain climb	3	30	2:30' segundos

TREINO

PLANO DE TREINO

Missão Barriga Chapada

Observação

01 - Nesse plano de treino você vai fazer todos os exercícios com estímulos de 30 segundos e em seguida descanso com 2:30 e 3 repetições

02 - Esse objetivo tem em mente ajudar a deixar sua **barriga chapada**

03 - Nunca se esqueça de **curtir o processo** por mais intenso que seu treino seja, não se esqueça do seu objetivo

