

		PLANO DE TREINO					
		AQUECIMENTO					
		Agachamentos Lentos	20				
		Polichinelos	15				
		Flexões	10				
		Rotações de Braços e Tronco	10/10				
		Circuito Funcional					
		Corrida	5-10 Voltas				
		Circuito Funcional					
		Flexão na Barra	2 Séries de 10				
		Agachamento com peso corporal	2 Séries de 15-20				
		Step-ups em banco ou escada	2 Séries de 10/10				
		Remada Invertida	2 Séries de 10				
		Peso Morto (Ficar Pendurado)	2 Séries de ∞				
		L-sit	2 Séries de 15-20 seg.				
		Prancha	2 Séries de 30-45 seg.				
		Sprint	1 VaiVEM				
		Treino de Core					
		Leg Raises	3 Séries de 12-15				
		Russian Twists	3 Séries de 20 (10/10)				
		Alongamento e Recuperação	10-15 min.				
		Pernas: gêmeos, coxas, glúteos					
		Costas e ombros					
		Respiração controlada para baixar a pulsação					