

		PLANO DE TREINO					
		AQUECIMENTO					
		Mobilidade Articular	5 minutos				
		Corrida Leve / Caminhada	5/10 Minutos				
		EXERCICIOS DE FORÇA					
		Puxada na barra	4 Séries de 6-8				
		Flexões	4 Séries de 15-20				
		Dips	4 Séries de 6-8				
		Remada Invertida	4 Séries de 10-12				
		Agachamento com peso corporal	4 Séries de 15-20				
		Flexões Diamond	3 Séries de 12-15				
		L-sit	3 Séries de 20-30 seg.				
		Prancha	3 Séries de 30-45 seg.				
		Treino de Core					
		Leg Raises	3 Séries de 12-15				
		Russian Twists	3 Séries de 20 (10/10)				
		Alongamento e Recuperação	10-15 min.				