

SEMANA 01 — ADAPTAÇÃO

5 dias da semana • 10 minutos por dia

DIA	EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES
Segunda	Agachamento	3	10
Terça	Abdominal tradicional	3	10
Quarta	Flexão de braço	3	10
Quinta	Elevação de perna traseira	3	10
Sexta	Elevação de quadril	3	10

Dicas importantes

- Mantenha a respiração constante durante a execução.
- Respeite o seu ritmo, qualidade é mais importante que velocidade.
- Hidrate-se bem antes, durante e após o treino.