

SEMANA 02 — INTENSIFICAÇÃO

5 dias da semana • 10 minutos por dia

DIA	EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES
Segunda	Prancha lateral	3	10
Terça	Polichinelo	3	10
Quarta	Ponte com perna alternada	3	10
Quinta	Agachamento com chute frontal	3	10
Sexta	Abdominal tradicional	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.