

SEMANA 03 — DEFINIÇÃO

5 dias da semana • 10 minutos por dia

DIA	EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES
Segunda	Flexão de braço	3	10
Terça	Elevação de quadril	3	10
Quarta	Agachamento	3	10
Quinta	Subida em Degrau	3	10
Sexta	Prancha lateral	3	10

Dicas importantes

- ✓ Aumente 1 série extra se estiver fácil.
- ✓ Beba água entre cada série.
- ✓ Faça alongamento leve antes e depois.