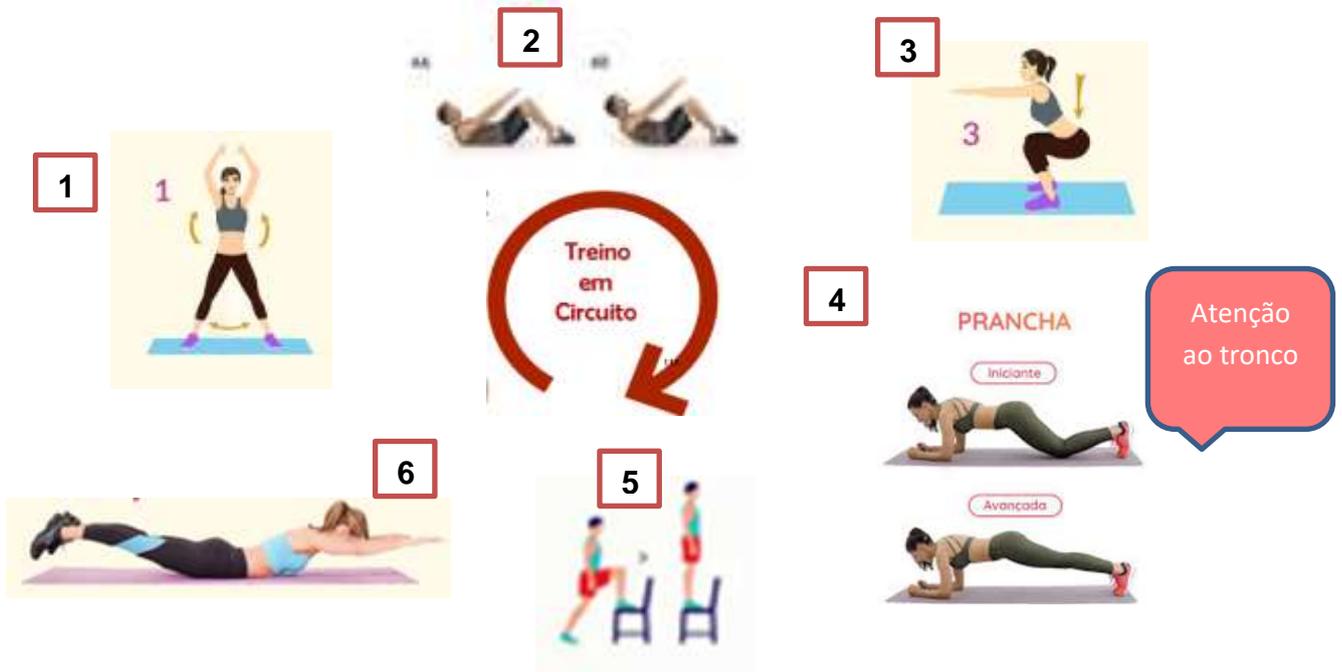


24 de setembro

Circuito de treino 1



1. Polichinelos - **15 x**
2. Abdominais - **20 x**
3. Agachamentos - **10 x**
4. Prancha - **conta até 25** (exercício mais fácil - com os joelhos no chão)
5. Subir e descer para uma cadeira
Sobe **15 x com a perna direita + 15 x com perna esquerda**
- 6- Levantar pernas e braços em extensão, ao mesmo tempo - **conta até 20**

»» No final fazer alongamentos (**2 x cada exercício**)



Repetir o circuito **2 / 3 vezes** e fazer **3 x na semana**

Podem tirar  e levar para fazer em casa!!