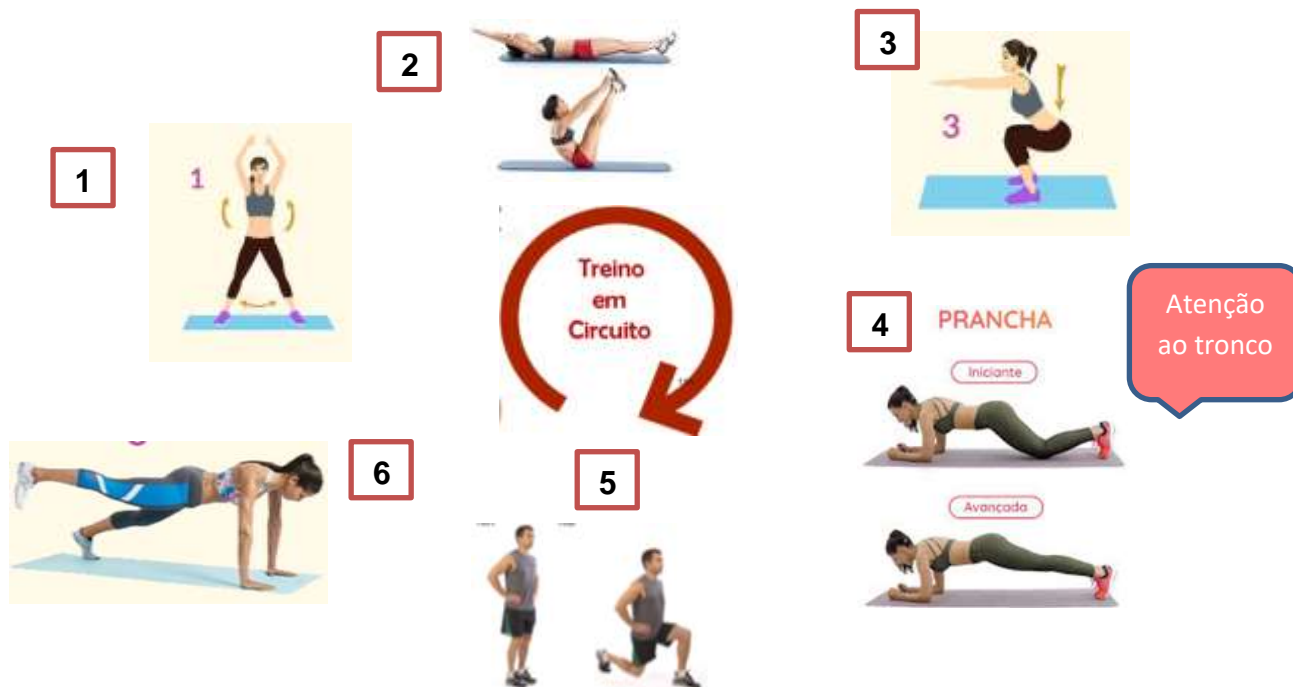


Circuito de treino 2



1. Polichinelos - **20 x**
2. Abdominais - **15 x**
3. Agachamentos - **15 x**
4. Prancha - **conta até 25** (desafio: contar até 30)
5. Avançar uma perna de cada vez e volta sempre a pés juntos
10 x com a perna direita + 10 x com perna esquerda
- 6- Braços em extensão e corpo em prancha, levantar uma perna de cada vez – **12 x cada perna**

»» 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!!