

FIT EM CASA - TREINO SEMANA 12

Sequência

Sequência	Exercício	Série	Descanço/Pausa
1	Desenvolvimento	3 x 12	40'
2	Flexão	3 x 15	40'
3	Remada curvada	3 x 12	40'
4	Abdominal	3 x 20	40'
5	Agachamento	3 x 12	40'
6	Subir e descer	3 x 35	40'

Para este treino você vai precisar de:

Mochila