

FIT EM CASA - TREINO SEMANA 12

Sequência

Sequência	Exercício	Série	Descanço/Pausa
1	Abdominal infra no banco pernas estendidas	3 x 20	40'
2	Abdominal infra no banco pernas flexionadas	3 x 20	40'
3	Abdominal infra no banco (tesoura)	3 x 20	40'
4	Elevação de pernas alternadas	3 x 20	40'
5	Abdominal em pé	3 x 20	40'
6	Abdominal com os pés na parede	3 x 20	
7	Abdominal em v	3 x 20	40'

Para este treino você vai precisar de:

--