

FIT EM CASA - TREINO SEMANA 09

Sequência

Sequência	Exercício	Série	Descanço/Pausa
1	Agachamento bulgaro	3 x 15	1 min
2	Escalador	3 x 12	1 min
3	Elevação de Quadril	3 x 25	1 min
4	Agachamento isométrico	3 x 35"	1 min
5	Elevação de joelhos	3 x 15	1 min
6	Subida no banco	3 x 20	1 min

Para este treino você vai precisar de:

Escada, banco ou cadeira

Colchonete ou tapete