

FIT EM CASA - TREINO SEMANA 08

Sequência

Sequência	Exercício	Série	Descanço/Pausa
1	Abdominal remador	3 x 15	45"
2	Abdominal reto	3 x 30	45"
3	Abdominal c/ as pernas elevadas	3 x 10	45"
4	Abdominal pedalando	3 x 14	45"
5	Abdominal lateral oblíquo	3 x 20	45"
6	Abdominal elevação de pernas	3 x 20	45"

Para este treino você vai precisar de:

--