

FIT EM CASA - TREINO SEMANA 04

Sequência			
Sequência	Exercício	Série	Descanço/Pausa
1	Flexão lombar	2 x 15	30"
2	Superman	2 x 15	30"
3	Inclinação lateral	2 x 20	30"
4	Rosca invertida	2 x 20	30"
5	Rosca martelo	2 x 20	30"
6	Antebraço	2 x 25	30"

Para este treino você vai precisar de:

2 Pesos (sugestão: garrafa d'agua ou mochila)