

FIT EM CASA - TREINO SEMANA 03

MMII - Pernas e glúteos

Sequência	Exercício	Série	Descanço/Pausa
1	Agachamento	2 x 20	40"
2	Agachamento sumô	2 x 15	40"
3	Avanço	2 x 15	40"
4	Gêmeos em pé	2 x 20	40"
5	Stiff	2 x 20	40"
6	Abdutores	2 x 15	40"

Para este treino você vai precisar de:

Peso (sugestão: garrafa d'água ou mochila)