

Escolher no mínimo 3 exercícios por dia, pré treino.

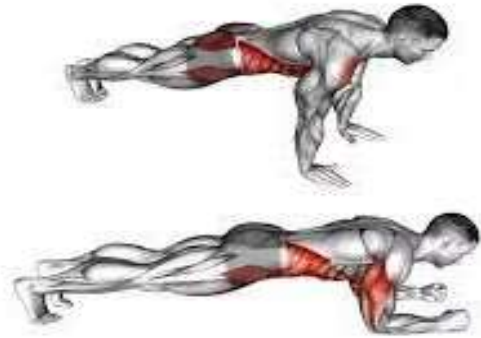
BUG DEAD - DINÂMICO

3 X 20 repetições/ 10 de cada lado



PRANCHA ISOMETRICA

3 X 20 a 30 segundos



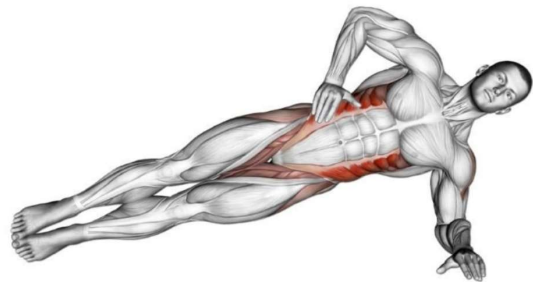
PERDIGUEIRO - DINÂMICO

3 X 20 repetições/ 10 de cada lado



PRANCHA LATERAL ISOMETRICA

3 X 20 a 30 segundos - LADO DIREITO E ESQUERDO



ABDOMINAL BORBOLETA - DIN.

3 X 20 repetições



PONTE ISOMETRICA

3 X 20 a 30 segundos - Eleva o quadri e segura

