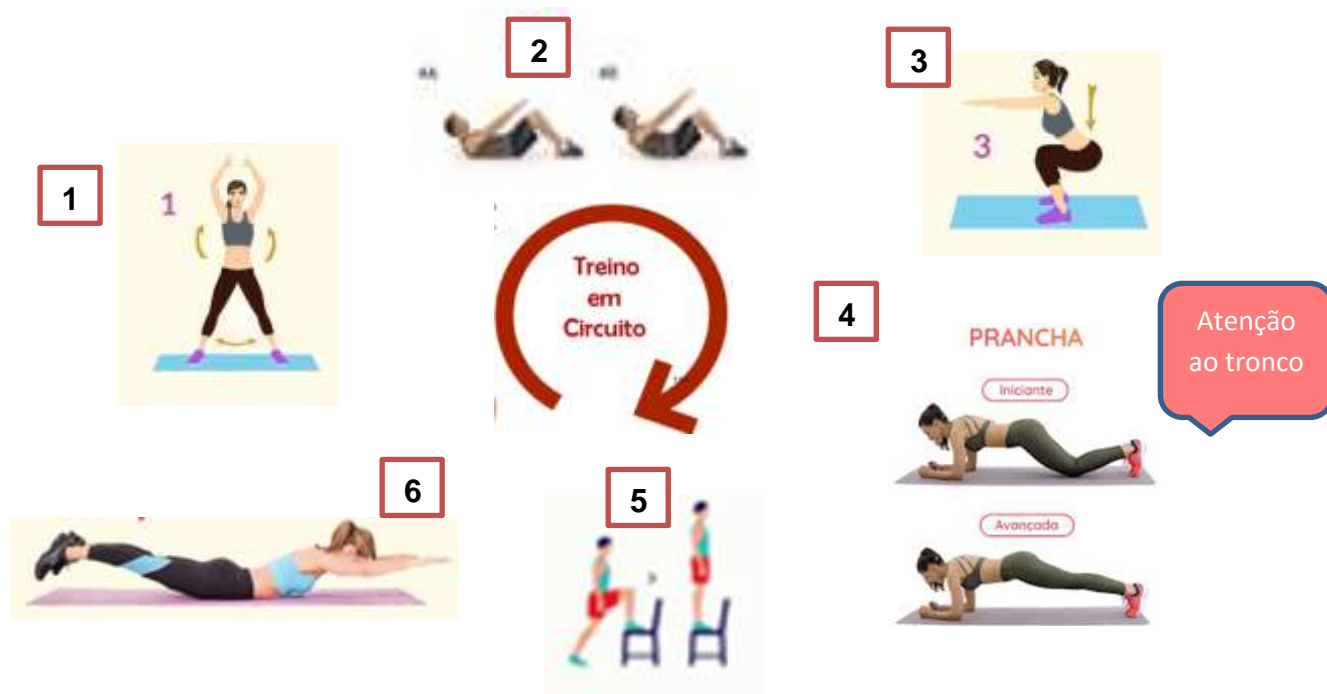


Circuito de treino nº1



1. Polichinelos - **10 x**
2. Abdominais - **15 x**
3. Agachamentos - **10 x**
4. Prancha - **conta até 15** (exercício mais fácil - com os joelhos no chão)
5. Sobe e desce para uma cadeira (pede para alguém segurar)
Sobe **10 x com a perna direita + 10 x com perna esquerda**
- 6- Levanta pernas e braços em extensão, ao mesmo tempo - **conta até 15**

»» No final faz estes alongamentos (2 x cada exercício)



Repete o circuito 2 vezes e faz 3 x na semana