

## Circuito de treino nº 2



1. Polichinelos - 15 x
2. Abdominais - 12 x
3. Agachamentos - 12 x
4. Prancha - **conta até 15** (desafio: conta até 25)
5. Avança uma perna de cada vez e volta sempre a pés juntos  
**10 x com a perna direita + 10 x com perna esquerda**
- 6- Braços em extensão e corpo em prancha, levanta uma perna de cada vez – **10 x cada perna**

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



Repete o circuito 2 vezes e faz 3 vezes na semana