

REPETE 3 VEZES O SEGUINTE CIRCUITO

12x

CLEAN & PRESS

***pacotes de arroz**



15x

FLEXÕES (COTOVELO JUNTO AO TRONCO)

Se necessário, joelhos apoiados



15x

FLEXÕES (COTOVELO AFASTADOS)

Se necessário, joelhos apoiados



15x

FUNDOS NO BANCO



12x

AGACHAMENTO & PRESS

***garrafão**



20x

COMANDOS



MANTÉM-TE ATIVO, OUVES MÚSICA ENQUANTO TREINAS E ...
NÃO TE ESQUEÇAS DE BEBER ÁGUA ENTRE OS CIRCUITOS!

