

Treino de Musculação - Prof. Ricardo Palatinic

1) Aquecimento articular (pescoço, ombros, cotovelos, punhos, cintura, joelhos, tornozelos);

2) Corridinha no lugar;

3) Circuito (30 segundos cada exercício, sem descanso):

- Agachamento
- Flexão de braços
- Abdominal prancha ventral
- Polichinelo, polisapato ou corridinha
- Afundo (30 segundos cada perna)
- Remada curvada
- Abdominal prancha dorsal
- Polichinelo, polisapato ou corridinha
- Gêmeos
- Elevação frontal + lateral
- Abdominal (flexão do tronco, flexão quadril, canivete ou outro)
- Polichinelo, polisapato ou corridinha

Realizar o circuito entre 3 e 6 vezes.

Bom treino e, POR FAVOR, CUIDADO!

Prof. Ricardo Palatinic