|  |  |
| --- | --- |
| **TREINO DE FORÇA RESISTÊNCIA 31/01/2018** | |
| **6 BLOCOS DE 20”X 10” RECUPERAÇÃO**  **4’ RECUPERAÇÃO ENTRE SÉRIES**  **OBS: DURANTE 20” DE ESFORÇO RITMO INTENSO** | |
| **AQUECIMENTO GERAL, LIBERAÇÃO MIOFACIAL (ROLO), ALONGAMENTOS DINÂMICOS** | |
| **EXERCICIOS DE TRABALHO NA ORDEM** | |
| **1** | **BURPEES** |
| **2** | **LOMBAR** |
| **3** | **KNEES TO SQUAT** |
| **4** | **APOIO (NORMAL)** |
| **5** | **JUMP HIGH KNEES** |
| **6** | **ABDOMINAL (REMADOR)** |
| **7** | **TUCKY JUMP** |
| **8** | **APOIO + FROG** |