

PLANNER DE TREINOS DIÁRIO



#VemSerIOPEM
#VemSerAprovado

SEGUNDA

Fazer **PRANCHA** em isometria, segura ttem baixo por **30 segundos**

8 séries de **30 segundos** por dia

TERÇA

Fazer **PRANCHA** por **1 minuto** em cima.

8 séries de **1 minuto** por dia

QUARTA

Fazer **FLEXÃO** estilo pedido no edital com todas correções de postura.

Cronometrar o tempo e repetições.

QUINTA

Descanso

SEXTA

Fazer **FLEXÃO** estilo pedido no edital com todas correções de postura.

Cronometrar o tempo e repetições.

SÁBADO

Fazer **FLEXÃO** estilo pedido no edital com todas correções de postura.

Cronometrar o tempo e repetições.

DOMINGO

Descanso

ORIENTAÇÕES

Não treine após as refeições sempre bom dar um intervalo de 60 minutos para iniciar qualquer atividade.

Não treine como se fosse o dia do seu T.A.F.

Trabalho de respiração é o que vai ser nosso diferencial. Fazer o treino com as correções do edital e postura.