

SEMANA 04 — TRANSFORMAÇÃO

5 dias da semana • Até 30 minutos (sexta-feira)

DIA	EXERCÍCIO	SÉRIES	REPS
Segunda	Abdominal + Agachamento + Flexão de braço	3	10 de cada
Terça	Polichinelo + Elevação de quadril	3	10 de cada
Quarta	Elevação de perna traseira + Ponte com perna alternada	3	10 de cada
Quinta	Agachamento com chute frontal + Subida em Degrau	3	10 de cada
Sexta	Circuito total (os 10 exercícios em sequência)	2	10 de cada

Dicas

- Aumente 1 série extra se estiver fácil.
- Beba água entre cada série.
- Faça alongamento leve antes e depois.