

TREINO B - SUPERIORES, CARDIO E ABDÔMEN

AQUECIMENTO: ABDÔMEN + CARDIO

30 polichinelos
20 corridas altas
10 salta, sprawl e volta na minhoca
** Ir adicionando exercícios:*
2 canivetes
2 canivetes + 4 supra perna flexionada com toca pé estendido
2 repetições infra + 4 supra perna flexionada com toca pé estendido + 6 remador alternado
2 repetições infra + 4 supra perna flexionada com toca pé estendido + 6 remador alternado + 8 supra descendo lento

2 repetições infra + 4 supra perna flexionada com toca pé estendido + 6 remador alternado + 8 supra descendo lento + 10 abs twist
+ 20" prancha baixa + 20" prancha alta indo para 4 apoios + 20" gira quadril +
1ª transição: 40" sprawl duplo + salto step
2ª transição: 40" salto, sprawl e volta minhoca
3ª transição: 40" burpee com salto step ou frente

BLOCO 1 - OMBRO - 1 PASSAGEM DIRETA

20 elevação lateral descendo em 2 seg
+ 10 abre e fecha
15 elevação total + lateral
+ 20 abre e fecha
12 eleva frente, lado, crucifixo e rema
+ 30 abre e fecha
10 desenvolvimento arnold com 2x aberto
+ 40 abre e fecha
8 elevação lateral abduzindo pra frontal
+ 50 abre e fecha

TRANSIÇÃO

BLOCO 2 - COSTAS + BÍCEPS - 1 PASSAGEM

12 remadas em prancha
+ 10/10 remadas unilaterais
10 remada supinada + neutra + pronada
+ 12/12 remadas unilaterais
8 rema neutro + crucifixo progredindo
+ 15/15 remadas unilaterais
2x = Bíceps 21

BLOCO 3 - PEITO + TRÍCEPS (2 PASSAGENS)

2 tríceps carangueijo + toca pé
(progredindo o tríceps 2,4,6,8,10)
15 tríceps mergulho
20 supinos fechados
8 repetições flexão saindo do calcanhar
descendo em 2
8 repetições flexão direto

+ TRANSIÇÃO