



PRÉ ATIVAÇÃO - STIFF

SÉRIES

2

REPETIÇÕES

20





1 - AGACHAMENTO SUMO

SÉRIES

3

REPETIÇÕES

12

Pare 3 segundos na isometria, super slow.

2 - ELEVAÇÃO PÉLVICA



SÉRIES

REPETIÇÕES

15 -12 -10



Aumente a carga progressivamente, descansando entre as séries.

3 - EXTENSÃO DE QUADRIL NA POLIA + AGACHAMENTO BULGARO



SÉRIES

2

REPETIÇÕES

15 + 15



Execute a Extensão de Quadril com a perna esquerda, sem descanso, execute o Agachamento Bulgaro também com a perna esquerda. Descanse um pouco e execute a mesma rotina com a outra perna.



4 - SUBIDA NO CAIXOTE

SÉRIES

3

REPETIÇÕES

15

Execução normal.



5 - CADEIRA ABDUTORA

SÉRIES

3

REPETIÇÕES

20

Execução normal.

