

1 - ELEVAÇÃO PÉLVICA + ALONGAMENTO



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

12



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

20s

Na Elevação Pélvica , controle bastante o movimento, descendo até próximo ao chão, utilizando o angulo completo do movimento. Alongue 20 segundos após cada série, descanso ativo.

2 - STIFF



SÉRIES

4

REPETIÇÕES

12



Execução Normal com 30 segundos de descanso.

3 - GOOD MORNING + ALONGAMENTO



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

15



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

20s

Execução normal no Good Morning. Alongue 20 segundos após cada série, descanso ativo.



4 - CADEIRA ABDUTORA 45°

SÉRIES

3

REPETIÇÕES

15

Execução Normal.





5 - EXTENSÃO DO QUADRIL NA POLIA BAIXA

SÉRIES

3

REPETIÇÕES

12 + 10

Comece com carga pesada e ir reduza na sequencia.