



1 - CADEIRA ABDUTORA

SÉRIES

3

REPETIÇÕES

15

Reduzindo a carga.



2 - AGACHAMENTO SUMO

SÉRIES

3

REPETIÇÕES

10

Parando 3 segundos em baixo.



3 - ELEVAÇÃO PÉLVICA



ROUNDS

2

SÉRIES

5

REPETIÇÕES

10



Serão 5 séries de 10 repetições com 10 segundos de descanso. Execute essa dinâmica 2 vezes.

4 - STIFF UNILATERAL + SUBIDA NO CAIXOTE



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

10



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

10



Stiff Unilateral – Execução normal.
Subida no Caixote – Execução normal.

5 - ABDUÇÃO UNILATERAL NA POLIA

SÉRIES

3

REPETIÇÕES

15

Execução normal.

