

REPETE 3 VEZES O SEGUINTE CIRCUITO

15x

AGACHAMENTO



12x

SOBE PLATAFORMA



10x

AGACHAMENTO C/ SALTO



15x

AGACHAMENTO SUMO



12x

LUNGES



10x

SALTO EM X



MANTÉM-TE ATIVO, OUVES MÚSICA ENQUANTO TREINAS E ...
NÃO TE ESQUEÇAS DE BEBER ÁGUA ENTRE OS CIRCUITOS!

