

**REPETE 3 VEZES O SEGUINTE CIRCUITO**

**10x**

**BURPEES**



**30s**

**MOUNTAIN CLIMBERS**



**45s**

**PRANCHA**



**20x**

**ABDOMINAL CRUNCH**



**15x**

**ELEVAÇÃO DE M. INFERIORES**



**30x**

**ABDOMINAL BICICLETA**



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

