

### REPETE 3 VEZES O SEGUINTE CIRCUITO

**12x**

**CLEAN & PRESS**

**\*pacotes de arroz**



**15x**

**FLEXÕES (COTOVELO JUNTO AO TRONCO)**

Se necessário, joelhos apoiados



**15x**

**FLEXÕES (COTOVELO AFASTADOS)**

Se necessário, joelhos apoiados



**15x**

**FUNDOS NO BANCO**



**12x**

**AGACHAMENTO & PRESS**

**\*garrafão**



**20x**

**COMANDOS**



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

