



TREINO COM BOLA MEDICINAL

NOME DO EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DESCANSO (SEGUNDOS)	IMAGENS	
Agachamento com rotação do tronco de baixo para cima	3	15 + 15	45		
Agachamento com press de ombros com bola medicinal	3	15	60		
Walking Lunge com rotação do tronco	3	12 + 12	60		
Swing com bola medicinal	3	15	60		
Press Francês com bola medicinal	3	15	45		
V Sit Up com bola medicinal	3	20	60		