



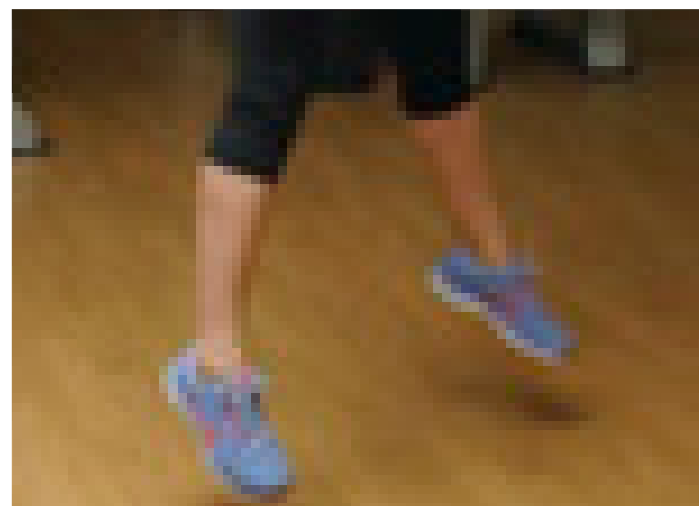
**GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS**

TREINO TABATA

NOME DO EXERCÍCIO

IMAGENS

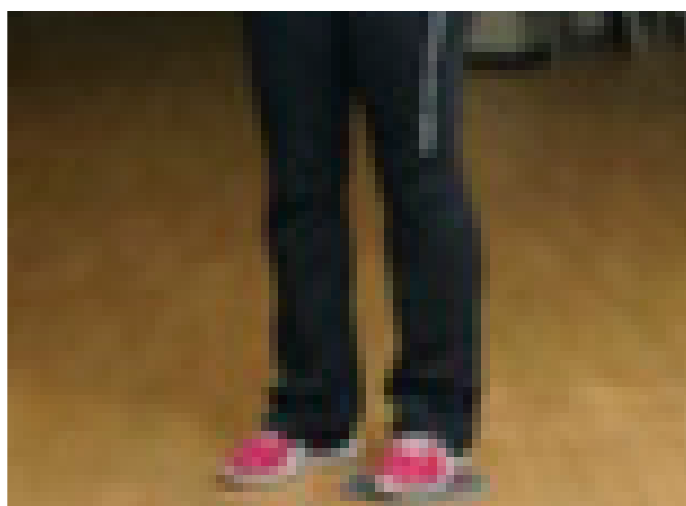
Agachamento com Salto



Mountain Climbers



Agachamento Lateral



Flexões



**8 exercícios, 20 segundos de exercício, 10 segundos de descanso.
Realizar 5 voltas com um minuto de descanso entre cada uma.**

www.gcp.pt



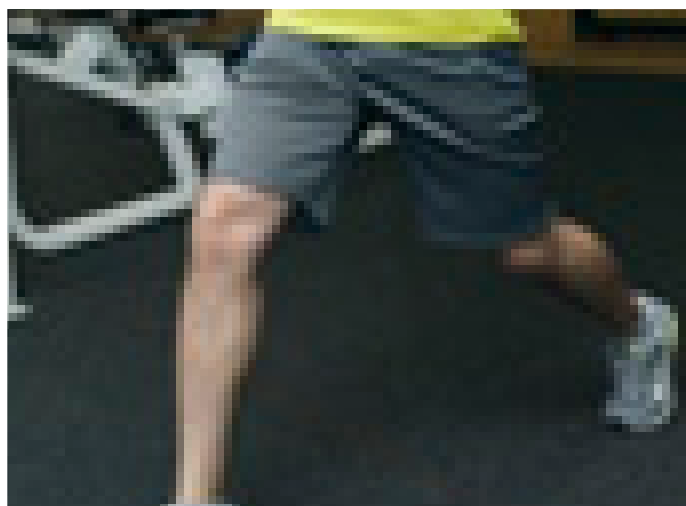
**GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS**

TREINO TABATA

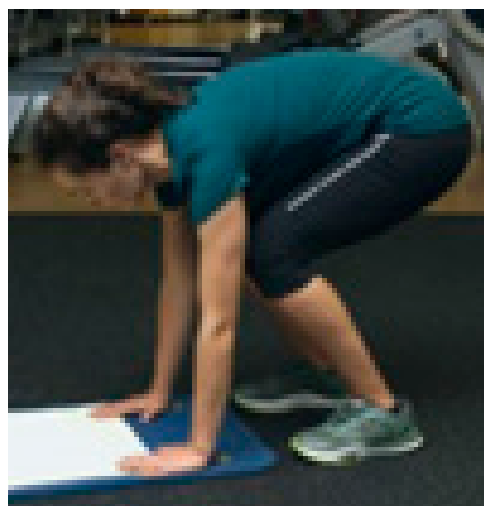
NOME DO EXERCÍCIO

IMAGENS

Lunge



Burpee



**Prancha Lateral
com Aproximação ao Solo
Lado Direito**



**Prancha Lateral
com Aproximação ao Solo
Lado Esquerdo**



**8 exercícios, 20 segundos de exercício, 10 segundos de descanso.
Realizar 5 voltas com um minuto de descanso entre cada uma.**

www.gcp.pt