



## TREINO DE HIIT - 7 EXERCÍCIOS

*40 segundos cada exercício, 20 segundos de recuperação.  
Realize 3 circuitos com dois minutos de descanso entre cada um.*

### **NOME DO EXERCÍCIO**

### **IMAGENS**

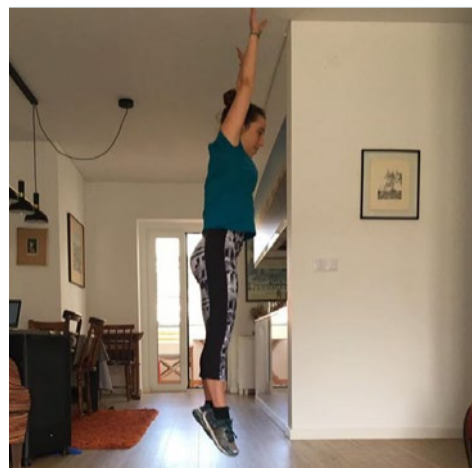
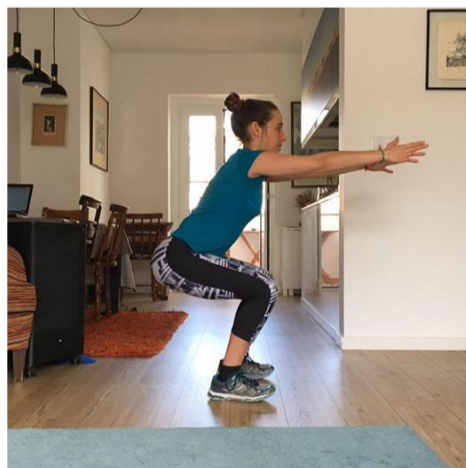
#### **Mountain Climbers**



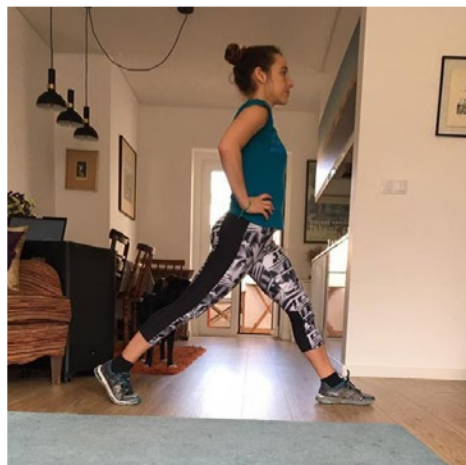
#### **Prancha frontal + rotação para prancha lateral**



#### **Agachamento + salto**



#### **Lunges estático c/ ou s/ salto**





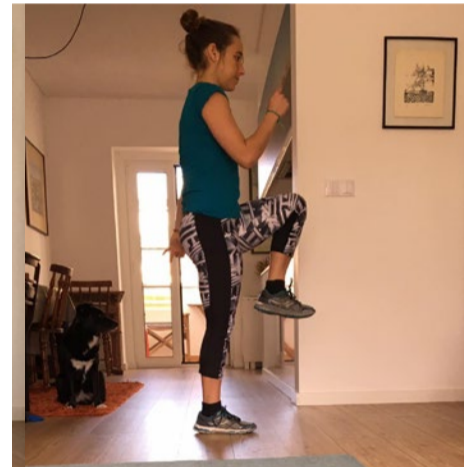
# TREINO DE HIIT - 7 EXERCÍCIOS

*40 segundos cada exercício, 20 segundos de recuperação.  
Realize 3 circuitos com dois minutos de descanso entre cada um.*

## **NOME DO EXERCÍCIO**

## **IMAGENS**

### ***Skipping***



### ***Prancha a tocar com joelho no cotovelo oposto c/ ou s/ salto***



### ***Burpees***

