

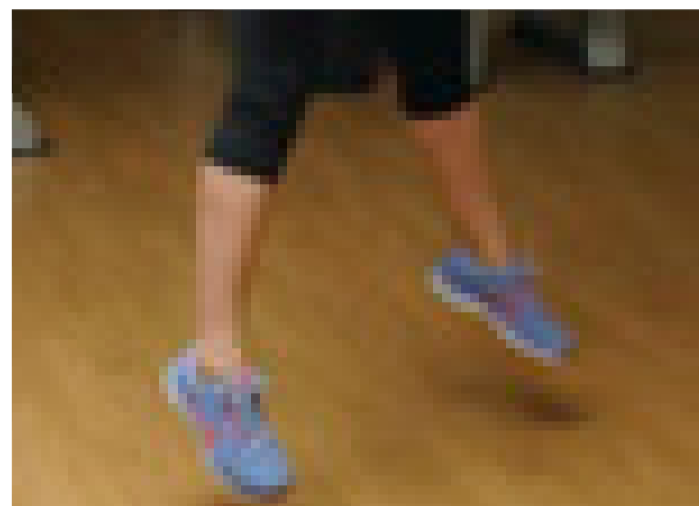


# TREINO TABATA

## NOME DO EXERCÍCIO

## IMAGENS

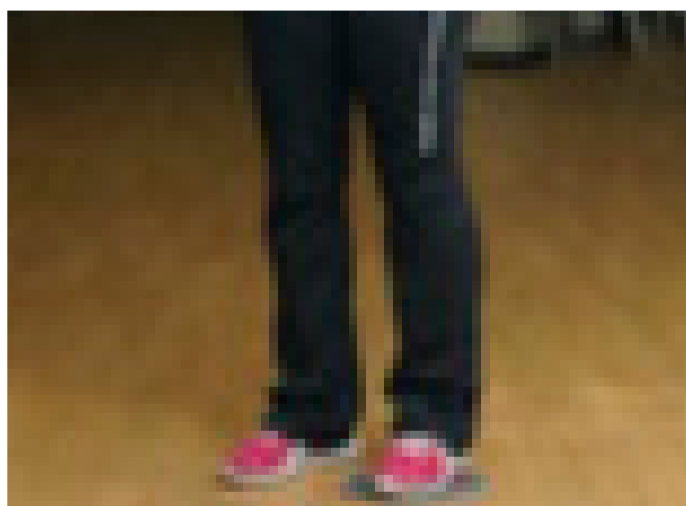
### *Agachamento com Salto*



### *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.**

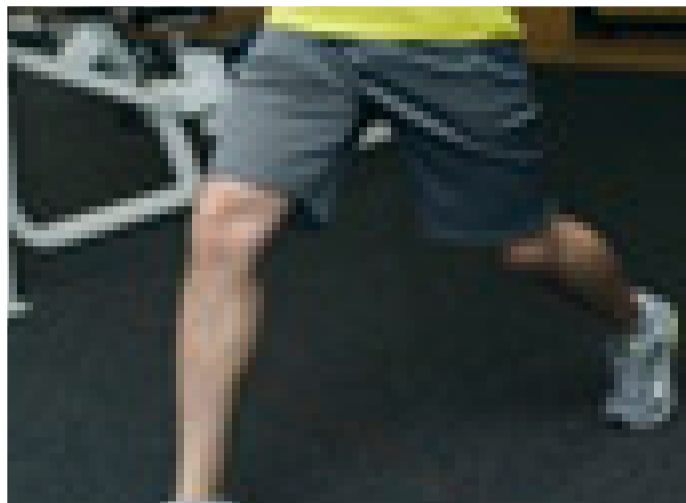


# TREINO TABATA

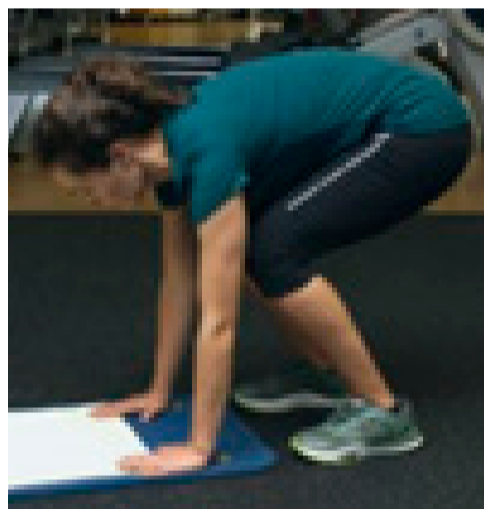
## NOME DO EXERCÍCIO

## IMAGENS

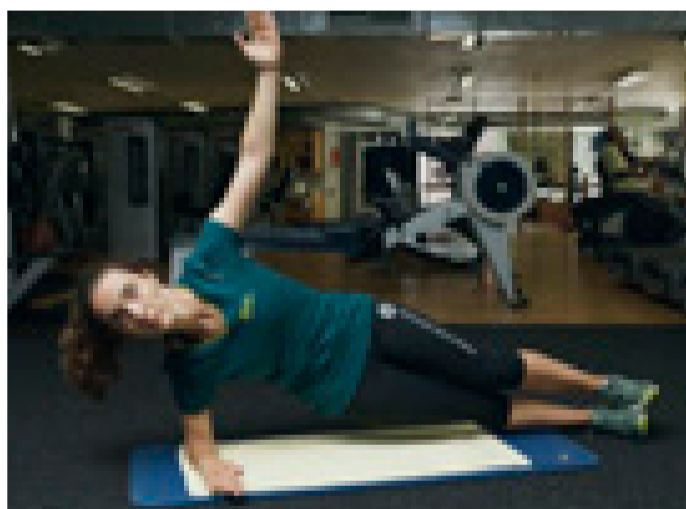
### Lunge



### 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.**