



TREINO TABATA - 8 EXERCÍCIOS

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

**NOME DO
EXERCÍCIO**

SÉRIES

IMAGENS

Agachamento Unilateral



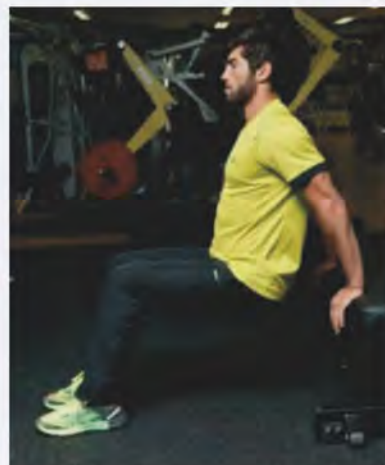
**Extensões de Braços
com Cotovelos
a passarem junto ao Tronco**



Agachamento Unilateral



Fundos no Banco





TREINO TABATA - 8 EXERCÍCIOS

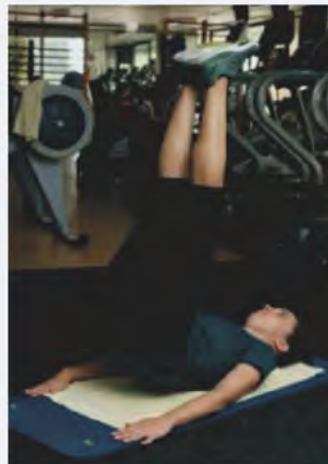
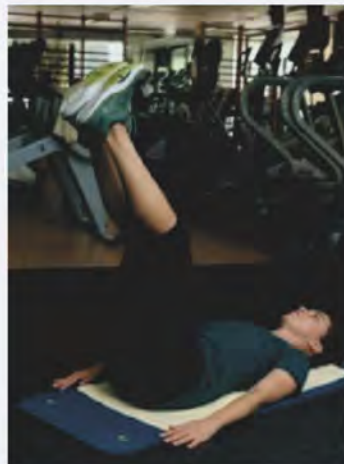
**20 segundos de exercício, 10 segundos de descanso.
Realizar 5 voltas com um minuto de descanso entre cada uma.**

**NOME DO
EXERCÍCIO**

SÉRIES

IMAGENS

**Abdominal
Invertido no Colchão**



**Lunge com o Pé
de trás numa
Superfície Elevada**



Abdominal Crunch



**Lunge com o Pé
de trás numa
Superfície Elevada**

