

ROTINA DIARIA - CARDIO

<p>1. Jumping Jack</p>  <p>1 série de 30 repetições. (50 nível acima) Repetir o exercício por 4 vezes, com intervalo de descanso de 45" entre cada vez.</p> <p>1 https://www.youtube.com/watch?v=c4DAnQ6DfF8 3 https://www.youtube.com/watch?v=PY80JfJKLo</p>	<p>2. Correr no local (Skipping alto)</p>  <p>1 série de 30 repetições. (50 nível acima) Repetir o exercício por 4 vezes, com intervalo de descanso de 45" entre cada vez.</p> <p>2 https://www.youtube.com/watch?v=QPfOZ0e30Xg 4 https://www.youtube.com/watch?v=86XjCqCE_M</p>	<p>3. Mountain Climbers</p>  <p>1 série de 30 repetições. (50 nível acima) Repetir o exercício por 4 vezes, com intervalo de descanso de 45" entre cada vez.</p>	<p>4. Sprints curtos</p> <p>Distância entre pinos 3-10m Para 3m ir-vir 5x. Para 10m ir-vir 3x.</p>  <p>Correr de frente em sprint do pino A ao B, e voltar de costas do B ao A. Repetir o exercício por 4x, com intervalo de descanso de 25" entre cada vez.</p>
--	---	--	--


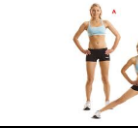


Dia 1

Pernas

<p>1. Agachamento</p>  <p>1 série de 12 repetições. (20 nível acima) Repetir o exercício por 3 vezes, com intervalo de descanso de 45" entre cada</p> <p>1 https://www.youtube.com/watch?v=azlHkVaku9U 3 https://www.youtube.com/watch?v=ICloDZB4SnA</p>	<p>2. Split squat</p>  <p>1 série de 8 repetições cada perna. (12 nível acima). Repetir o exercício por 3 vezes, com intervalo de descanso de 45"</p>	<p>3. Lunge com elevação do joelho</p>  <p>1 série de 6 repetições cada perna. (10 nível acima). Repetir o exercício por 3 vezes, com intervalo de descanso de 45"</p>	<p>4. Lunge Frontal</p>  <p>1 série de 8 repetições cada perna. (12 nível acima). Repetir o exercício por 3 vezes, com intervalo de descanso de 45"</p> <p>2 https://www.youtube.com/watch?v=NmyIMb2XYAM 4 https://www.youtube.com/watch?v=grvikOqI-c</p>
--	---	---	--




Dia 3

Pernas

<p>1. Agachamento com salto</p>  <p>1 série de 10 repetições. (15 nível acima) Repetir o exercício por 3 vezes, com intervalo de descanso de 45" entre cada vez.</p> <p>1 https://www.youtube.com/watch?v=Az5tkCzDcc 3 https://www.youtube.com/watch?v=Q_2HR5oHEy</p>	<p>2. Lunge lateral</p>  <p>1 série de 8 repetições cada perna. (12 nível acima). Repetir o exercício por 3 vezes, com intervalo de descanso de 45"</p>	<p>3. Lunge atrás</p>  <p>1 série de 8 repetições cada perna. (12 nível acima). Repetir o exercício por 3 vezes, com intervalo de descanso de 45"</p>	<p>4. Canguru</p>  <p>1 série de 12 repetições. (16 nível acima) Repetir o exercício por 3 vezes, com intervalo de descanso de 45" entre cada</p> <p>2 https://www.youtube.com/watch?v=gwWv7aPcD88 4 https://www.youtube.com/watch?v=szR6ok7JDy8</p>
--	--	---	---



Dia 5

Pernas

<p>1. Split squat com salto</p>  <p>1 série de 10 repetições. (15 nível acima) Repetir o exercício por 3 vezes, com intervalo de descanso de 45" entre cada vez.</p> <p>1 https://www.youtube.com/watch?v=UXbXQb9B0cw 3 https://www.youtube.com/watch?v=nRLo5QCcFc</p>	<p>2. Saltos laterais</p>  <p>1 série de 20 repetições. (30 nível acima) Repetir o exercício por 3 vezes, com intervalo de descanso de 45" entre cada vez.</p>	<p>3. Ponte com elevação 1 perna</p>  <p>1 série de 10 repetições cada perna. (15 nível acima). Repetir o exercício por 3 vezes, com intervalo de descanso de 45" entre cada vez.</p>	<p>4. Lunge alternado frente/atrás</p>  <p>1 série de 8 repetições cada perna (frente e atrás) - 12 nível acima. Repetir o exercício por 3 vezes, com intervalo de descanso de 45" entre cada vez.</p> <p>2 https://www.youtube.com/watch?v=sf23wNksjtk 4 https://www.youtube.com/watch?v=De4fAXtOUkw</p>
---	--	--	---





Dia 2

CORE

<p>1. Prancha 2 apoios + 1 apoio</p>  <p>1 série de 30" (45" nível acima) - A + 1 série de 15" cada perna (20" nível acima) - B. Repetir o exercício por 2 vezes, com intervalo de descanso de 30"+15" entre cada vez.</p> <p>1 https://www.youtube.com/watch?v=whRaAg0tYc8 3 https://www.youtube.com/watch?v=Wp4BlxcFTkE</p>	<p>2. Ponte de Glúteos</p>  <p>1 série de 15 repetições. (25 nível acima) Repetir o exercício por 2 vezes, com intervalo de descanso de 45" entre cada vez.</p>	<p>3. Leg raise - elevação pernas</p>  <p>1 série de 10 repetições. (15-20 nível acima). Repetir o exercício por 2 vezes, com intervalo de descanso de 45" entre cada vez.</p>	<p>4. Bird dog dinâmico</p>  <p>1 série de 10 repetições cada lado. (15 nível acima). Repetir o exercício por 3 vezes, com intervalo de descanso de 45" entre cada vez (1 vez=2 lados).</p> <p>2 https://www.youtube.com/watch?v=wPM8icPu6H8 4 https://www.youtube.com/watch?v=7UncBxk1kMw</p>
---	---	---	--

Dia 4

CORE

<p>1. Abdominais c/ pernas elevadas</p>  <p>1 série de 15 repetições. (25 nível acima) Repetir o exercício por 2 vezes, com intervalo de descanso de 45" entre cada vez.</p> <p>1 https://www.youtube.com/watch?v=xIAek3UyTy 3 https://www.youtube.com/watch?v=whRaAg0tYc8</p>	<p>2. Leg raise - elevação pernas</p>  <p>1 série de 10 repetições. (15-20 nível acima). Repetir o exercício por 2 vezes, com intervalo de descanso de 45" entre cada vez.</p>	<p>3. Prancha 2 apoios + 1 apoio</p>  <p>1 série de 30" (45" nível acima) - A + 1 série de 15" cada perna (20" nível acima) - B. Repetir o exercício por 2 vezes, com intervalo de descanso de 30"+15" entre cada vez.</p> <p>2 https://www.youtube.com/watch?v=Wp4BlxcFTkE 4 https://www.youtube.com/watch?v=78_F0if9No4</p>	<p>4. Rotações do Tronco - Oblíquos</p>  <p>1 série de 10 repetições cada lado. (15 nível acima). Repetir o exercício por 3 vezes, com intervalo de descanso de 45" entre cada vez.</p>
---	--	--	---

BOM TRABALHO!!!
De: João Blaize