BÔNUS

Treino Express de 7 Minutos

Para os dias em que o tempo está curto



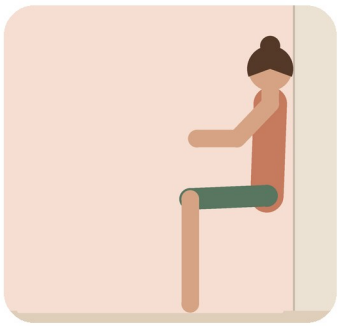
O que você vai encontrar

- 7 exercícios na parede, 40 segundos cada
- Funciona sozinho ou como complemento do desafio

TREINO EXPRESS

7 minutos na parede

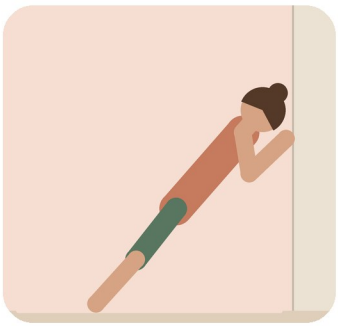
Para os dias corridos: 40 segundos em cada exercício e 20 segundos para trocar.



1.

Cadeirinha na parede

40 s



2.

Flexão na parede

40 s



3.

Ponte com pés na parede

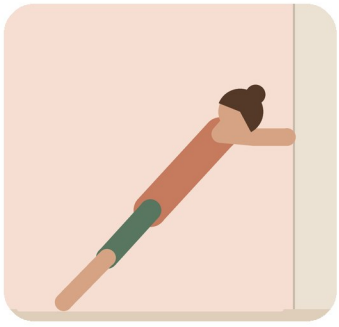
40 s



4.

Coice com apoio

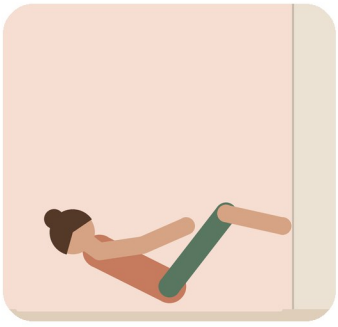
40 s



5.

Prancha na parede

40 s



6.

Abdominal com pés na parede

40 s



7.

Anjo na parede

40 s

7 minutos

Pode repetir 2 vezes