

	A	Exercício	Quantidade	Carga	Ajustes
3x	1	Esteira	5 minutos	7.0 km/h	-
	1	Flexão no Solo	10	sc	-
	1	Abdominal Completo	10	sc	-
3x	2	Esteira	15 minutos	8.0 km/h	-
	2	Puxada em Pé no Aparelho	12	4 blocos	-
	2	Abdominal Curto Inferior	15	sc	-
	3	Esteira	5 minutos	8.0 km/h	-

