




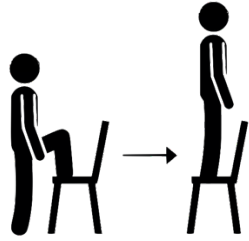


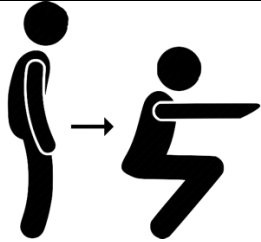
**WELCOME
SPORTS CLUB**
PLANO DE TREINO

AQUECIMENTO WARM UP		
FAZER ANTES DE COMEÇAR O TREINO DO IT BEFORE STARTING TRAINING		
ROTAÇÃO DO PESCOÇO NECK ROTATION	10 REPETIÇÕES 10 REPS	
		VÍDEO: https://www.youtube.com/watch?v=zDe1in6Uq3A
ROTAÇÃO DOS BRAÇOS ARM ROTATION	10 REPETIÇÕES 10 REPS	
		VÍDEO: https://www.youtube.com/watch?v=_YhdbuEylD4
SALTOS (POLICHINELO) JUMPING JACKS	30 REPETIÇÕES 30 REPS	
		VÍDEO: https://www.youtube.com/watch?v=XR0xeuK5zBU

<p>SKIPPING ALTO HIGH SKIPS</p>	<p>15 REPETIÇÕES CADA PERNA 15 REPS PER LEG</p>	
	<p>VÍDEO: https://www.youtube.com/watch?v=QPfOZ0e30xg</p>	
<p>SALTAR À CORDA JUMP ROPE</p>	<p>3' MINUTOS 3' MIN</p>	
	<p>VÍDEO: https://www.youtube.com/watch?v=FJmRQ5iTXKE</p>	
<p>1 SÉRIE – 20 SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE EXERCÍCIO 1 SET – 20 SECONDS REST BETWEEN EXERCISE</p>		

NÍVEL 1

LEVEL 1

CHAIR STEP UPS	15 REPETIÇÕES 15 REPS	
		VÍDEO: https://www.youtube.com/watch?v=nAl0t57yPD4&t=4s
ABDOMINAIS SIT UPS	30 REPETIÇÕES 30 REPS	
		VÍDEO: https://www.youtube.com/watch?v=jDwoBqPH0jk
ROSCA COM KETTLEBELL KETTLEBELL HORN CURLS	15 REPETIÇÕES 15 REPS	
		VÍDEO: https://www.youtube.com/watch?v=YzTfq9VaQKs
AGACHAMENTO LIVRE AIR SQUATS	15 REPETIÇÕES 15 REPS	
		VÍDEO: https://www.youtube.com/watch?v=yQc3L2BFIWw

<p>ELEVAÇÃO LATERAL COM HALTERES DUMBBELL LATERAL RAISE</p>	<p>10 REPETIÇÕES REPS</p>	
		<p>VÍDEO: https://www.youtube.com/watch?v=Ij114PIX_Jk</p>
<p>FLEXÕES PUSH UPS</p>	<p>15 REPETIÇÕES REPS</p>	
		<p>VÍDEO: https://www.youtube.com/watch?v=crqAEx8F6k8</p>
<p>3 SÉRIES – 30 SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE EXERCÍCIO 3 SETS – 30 SECONDS REST BETWEEN EXERCISE</p>		

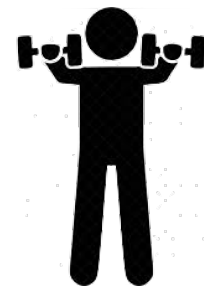
NÍVEL 2

LEVEL 2

SUMO SQUAT + KETTLEBELL	15 REPETIÇÕES 15 REPS	
		VÍDEO: https://www.youtube.com/watch?v=sGNMEtZCkRY
SESEQUÊNCIA NO SACO PUNCHING COMBINATION (HEAVY BAG)	2' MINUTOS 2' MIN	
		VÍDEO: https://www.youtube.com/watch?v=FffJHjst1ak
ABDOMINAIS CRUZADOS ALTERNATING CRUNCH	10 REPETIÇÕES PARA CADA LADO 10 REPS PER SIDE	
		VÍDEO: https://www.youtube.com/watch?v=y37CmEVpX4Q
TRÍCEPS MERGULHO NA CADEIRA CHAIR TRICPES DIPS	15 REPETIÇÕES 15 REPS	
		VÍDEO: https://www.youtube.com/watch?v=dl8_opV0A0Y

**ELEVAÇÃO
FRONTAL COM
HALTERES**
DUMBBELL
FRONT RAISE

15 REPETIÇÕES
15 REPS

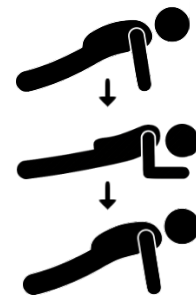


VÍDEO:

<https://www.youtube.com/watch?v=yTphpkybKuA>

PLANK UPS

10 REPETIÇÕES
10 REPS



VÍDEO:





<https://www.youtube.com/watch?v=lvaQcFaxL00>

3 SÉRIES – 30 SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE EXERCÍCIO

3 SETS – 30 SECONDS REST BETWEEN EXERCISE

NÍVEL 3

LEVEL 3

AFUNDO LUNGES	10 REPETIÇÕES CADA PERNA 10 REPS PER LEG	
		VÍDEO: https://www.youtube.com/watch?v=7SMzPn4LGjQ&t=3s
KETTLEBELL SWING	10 REPETIÇÕES 10 REPS	
		VÍDEO: https://www.youtube.com/watch?v=YSxHifyl6s8
DUMBBELL V SIT CROSS JAB	10 REPETIÇÕES PARA CADA LADO 10 REPS PER SIDE	
		VÍDEO: https://www.youtube.com/watch?v=VF7N6ZzrLWg
PRANCHA PLANK	45'' SEGUNDOS 45'' SEC	
		VÍDEO: https://www.youtube.com/watch?v=YuVr-YPGRUI

<p>EXTENSÃO DOS TRÍCEPS COM HALTERES DUMBBELL TRICEPS EXTENSION</p>	<p>15 REPETIÇÕES 15 REPS</p>	
		<p>VÍDEO: https://www.youtube.com/watch?v=fhX-ph3l9K8</p>
<p>ALPINISTA MOUNTAIN CLIMBERS</p>	<p>15 REPETIÇÕES CADA PERNA 15 REPS PER LEG</p>	
		<p>VÍDEO: https://www.youtube.com/watch?v=lvaQcFaxL00</p>
<p>3 SÉRIES – 30 SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE EXERCÍCIO 3 SETS – 30 SECONDS REST BETWEEN EXERCISE</p>		

NÍVEL 4

LEVEL 4

CHAIR BULGARIAN SQUAT

10 REPETIÇÕES
CADA PERNA
10 REPS PER LEG



VÍDEO:

https://www.youtube.com/watch?v=Awp4Av_4qS4

FLEXÕES EM T T PUSH UPS

10 REPETIÇÕES
PARA CADA LADO
10 REPS PER SIDE



VÍDEO:

<https://www.youtube.com/watch?v=1-llv1xLq2M>

AFUNDOS LATERAIS SIDE LUNGES

10 REPETIÇÕES
CADA PERNA
10 REPS PER LEG

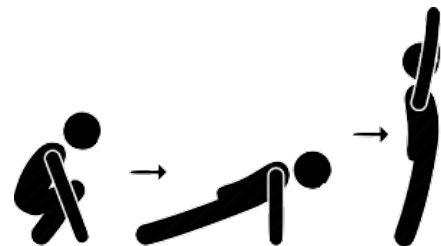


VÍDEO:

<https://www.youtube.com/watch?v=gwWv7aPcD88>

BURPEES

15 REPETIÇÕES
15 REPS



		<p>VÍDEO: https://www.youtube.com/watch?v=5zrN7c6BVw8</p>
<p>ABDOMINAL COM HALTER SIT UP PRESS</p>	<p>20 REPETIÇÕES 20 REPS</p>	
		<p>VÍDEO: https://www.youtube.com/watch?v=0DitO--EH1o</p>
<p>3 SÉRIES – 30 SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE EXERCÍCIO 3 SETS – 30 SECONDS REST BETWEEN EXERCISE</p>		

NÍVEL 5

LEVEL 5

STEP PISTOL SQUAT

10 REPETIÇÕES
PARA CADA LADO
10 REPS PER SIDE

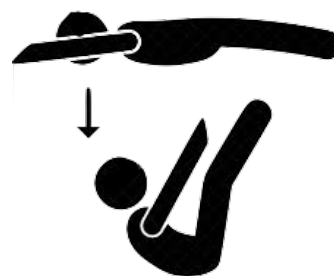


VÍDEO:

<https://www.youtube.com/watch?v=cC45I7dFqiU>

ABDOMINAIS EM V V-UPS

20 REPETIÇÕES
20 REPS



VÍDEO:

<https://www.youtube.com/watch?v=LSHAXz47ckA>

ROSCA COM HALTERES ALTERNATING DUMBBELL CURLS

10 REPETIÇÕES
PARA CADA LADO
10 REPS PER SIDE



VÍDEO:

<https://www.youtube.com/watch?v=YAxMNHsxNeg>

FLEXÕES EM V V PUSH UPS

15 REPETIÇÕES
15 REPS



VÍDEO:

<https://www.youtube.com/watch?v=GafvoFzXHqw>

**PRANCHA
LATERAL**
SIDE PLANK

**45'' SEGUNDOS
PARA CADA LADO**
45'' SEC PER SIDE



VÍDEO:

<https://www.youtube.com/watch?v=9C9sbJfFjJM>

**SESEQUÊNCIA
NO SACO**
PUNCHING
COMBINATION
(HEAVY BAG)

5' MINUTOS
5' MIN



VÍDEO:

<https://www.youtube.com/watch?v=FffJHjst1ak>

3 SÉRIES – 30 SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE EXERCÍCIO
3 SETS – 30 SECONDS REST BETWEEN EXERCISE

ALONGAMENTO STRETCHING		
FAZER ANTES DE COMEÇAR O TREINO DO IT BEFORE STARTING TRAINING		
ALONGAMENTO QUADRÍCEPS QUADRICEPS STRETCH	30'' SEGUNDOS 30'' SEC	
		VÍDEO: https://www.youtube.com/watch?v=BOybouu72YE
STANDING TOE TOUCH	30'' SEGUNDOS 30'' SEC	
		VÍDEO: https://www.youtube.com/watch?v=qmLS4RllgoQ
OVERHEAD TRICEPS STRETCH	30'' SEGUNDOS 30'' SEC	
		VÍDEO: https://www.youtube.com/watch?v=jvolzRdegHM
ALONGAMENTO OMBROS SHOULDER STRETCH	30'' SEGUNDOS 30'' SEC	
		VÍDEO: https://www.youtube.com/watch?v=XMsbC9-vSDs

LAT STRETCH	30'' SEGUNDOS 30'' SEC	
		VÍDEO: https://www.youtube.com/watch?v=Ahoi-zPe4Bl
POSIÇÃO DE CRIANÇA CHILD'S POSE	30'' SEGUNDOS 30'' SEC	
		VÍDEO: https://www.youtube.com/watch?v=qYvYsFrTI0U
POSIÇÃO DE COBRA COBRA POSE	30'' SEGUNDOS 30'' SEC	
		VÍDEO: https://www.youtube.com/watch?v=Aa6zdmje-c4
1 SÉRIE – 20 SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE EXERCÍCIO 1 SET – 20 SECONDS REST BETWEEN EXERCISE		

PROMOTORES:

COFINANCIADORES: