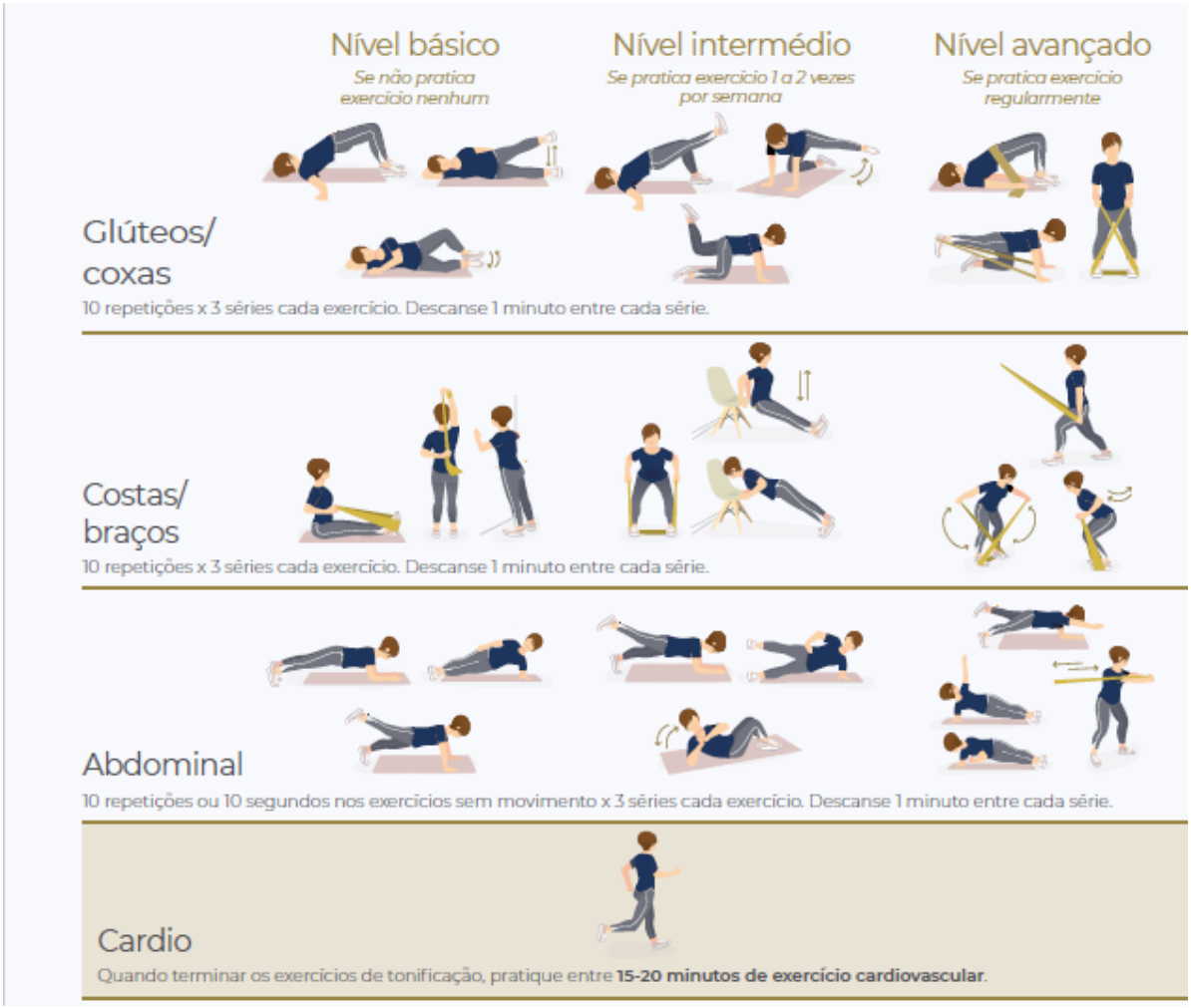
Treino 7


Nível básico
Se não pratica exercício nenhum
Nível intermédio
Se pratica exercício 1 a 2 vezes por semana
Nível avançado
Se pratica exercício regularmente
Glúteos/ coxas
10 repetições x 3 séries cada exercício. Descanse 1 minuto entre cada série.
Costas/ braços
10 repetições x 3 séries cada exercício. Descanse 1 minuto entre cada série.
Abdominal
10 repetições ou 10 segundos nos exercícios sem movimento x 3 séries cada exercício. Descanse 1 minuto entre cada série.
Cardio
Quando terminar os exercícios de tonificação, pratique entre 15-20 minutos de exercício cardiovascular.