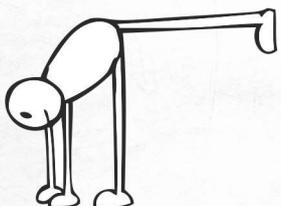


STANDARD WARM-UP ROUTINE

1 WALKING DEAD LIFTS



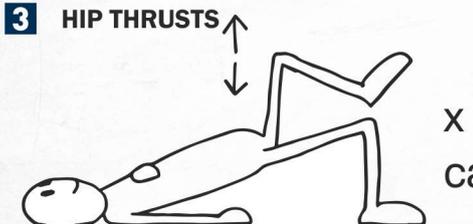
x 10 para cada perna

2 PISTOL SQUATS



x 10 para cada perna

3 HIP THRUSTS



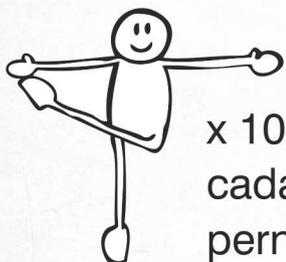
x 20 para cada perna

4 MOUNTAIN CLIMBERS



x 20 pernas para fora

5 IRON CROSS



x 10 para cada perna

6 FRONT LEG SWINGS



x 10 para cada perna

7 SIDE SWINGS

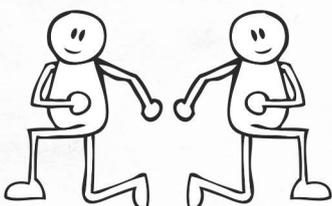


x 10 para cada perna

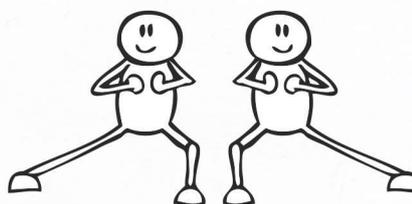
8 LUNGE MATRIX



x 8 para frente



x 8 frente com rotação



x 8 de volta e para outro lado



x 8 para trás

revisão técnica: Prof. Dênis Quadros

criação e imagem ImpreGraff Soluções Gráficas

centro de treino e performance

ATHLON
esportes

www.athlon-esportes.com



Para maiores informações:
(+351) 223 286 453



Para obter dicas, ofertas e muito mais, visite
www.Facebook.com/AthlonPersonal