

WELCOME TO THE CLUB

HOT GIRLS CLUB

21 DIAS DE AUTOCUIDADO

TAKE CARE OF YOURSELF, HAVE FUN DOING IT

Full body –
em casa

@pedroamarock

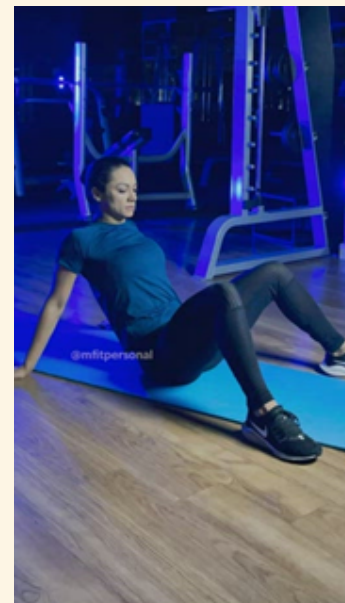


✧ ✧ **HOT GIRLS CLUB**

Mobilidade de Quadril II

Séries: 2x5 cada perna

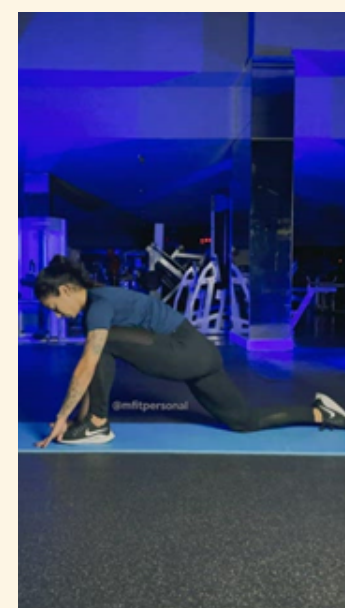
Carga: 0kg



Alongamento de Abdutor I

Séries: 1x10 segundos cada perna

Carga: 0kg

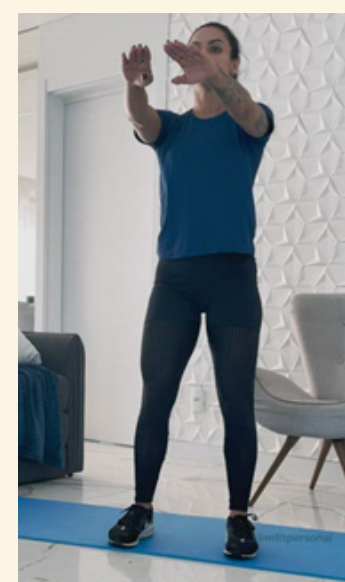


Agachamento Livre

Séries: 2x10

Carga: 0kg

Intervalo: 60s



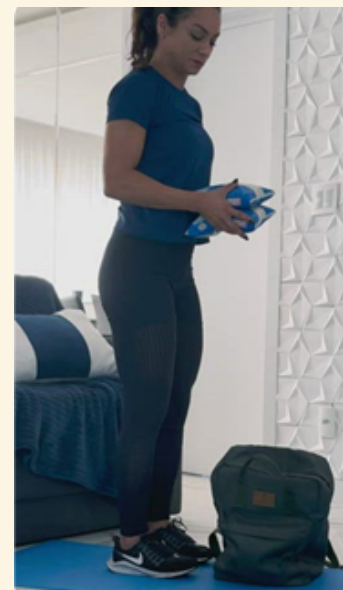
Agachamento com Mochila

Séries: 3x12

Carga: 0kg

Intervalo: 60s

Instruções: Utilizar mochila para colocar peso dentro. Utilizar uma carga que consiga executar ao menos 8 repetições. Durante a execução, manter abdômen contraído. As pernas devem estar posicionadas em uma medida de abertura mais larga que o quadril. Posicionar a ponta dos pés levemente para fora.

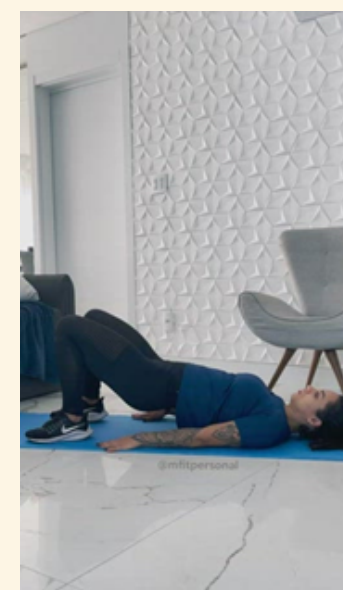


Elevação de Quadril Unilateral

Séries: 3x8 a 12

Carga: 0kg

Intervalo: 80s



Flexão de Braços com Apoio

Séries: 3x8 a 12

Carga: 0kg

Intervalo: 80s

Instruções: Manter abdômen contraído durante a execução



Skipping

Séries: 3x30 segundos

Carga: 0kg

Intervalo: 60s

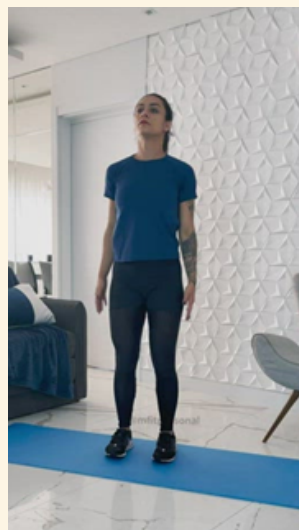


Polichinelo

Séries: 3x10 a 20

Carga: 0kg

Intervalo: 70s



Panturrilha inclinado na parede

Séries: 3x10 a 15

Carga: 0kg

Intervalo: 60s

