

# ABS WORKOUT

## IN & OUT STATIC VS DYNAMIC



**PLANK**

3 x 20 seg.



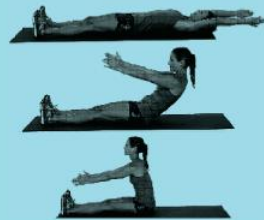
**LATERAL PLANK**

3 x 10 seg.



**BIRD DOG**

3 x 15 seg.



**ROLL UPS**

2 x 10 repetições



**SCISSORS**

2 x 20 repetições



**BRIDE W/ MARCHING**

2 x 20 repetições



**WOOD CHOPS**

2 x 15 repetições



**THROW & CATCH**

2 x 15 repetições



**JUMPING JACK**

2 x 20 repetições