

#FICAEMCASA

DESAFIO ABS DE FERRO

Trabalha o corpo todo, também o equilíbrio, respiração e concentração

ABDOMINAIS



Prancha

30"



Tesoura

20 x



**Prancha com Joelho
ao Cotovelo**

20 x



**Prancha Lateral com
Elevação da Perna**

30" (cada lado)

Objetivos

Tonificar abdominais

Material

Colchão/Tapete

Circuito

3 séries com 15" de descanso