

TREINO DE EMPURRAR INICIANTE



início



push up
3 x 8 reps
2 min descanso



knee push up
3 x 10 reps
2 min descanso



bench dips
3 x 10 reps
2 min descanso



fim



pike hold
3 x 10 seg
2 min descanso



dips advanced hold
3 x 10 seg
2 min descanso



decline push up
advanced hold
3 x 10 seg
2 min descanso