



TREINO



Intervalo – 2 minutes



Bloco 1 (20)



Intervalo – 2 minutes



Bloco 2 (20)



Intervalo – 2 minutes



Bloco 3 (20)



Intervalo – 2 minutes



Bloco 4 (20)



Intervalo – 2 minutes



Bloco 5 (20)



FIM!