



Seja bem vindo(a) ao **Xtreme 21**! Essa é a agenda padrão que o Sérgio criou para otimizar os resultados do Xtreme. Você já pode começar a treinar agora mesmo. Além disso, dentro das próximas 48 horas, seu coach da equipe Autoridade Fitness vai ligar para você para personalizar a sua agenda de treinos e adaptá-la à sua rotina.

Nós da Autoridade Fitness acreditamos muito no poder da personalização dos treinos. O que queremos dizer com personalização? Um profissional de Educação Física vai estar junto com você pelo próximos 30 dias, adaptando a sua rotina de treinamento e descansos aos seus objetivos pessoais para otimizar os SEUS resultados.

Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
1	Body Control	Total Core	Low Body Limit	Fat Burn Fight	Xtreme Circuit	X-Combo	Yoga / Descanso
2	Low Body Limit	Power Mixed	Xtreme Circuit	Total Core	X-Combo	X-Abs / Boombum / Yoga	Yoga / Descanso
3	Xtreme Circuit	Fat Burn Fight	Body Control	Power Mixed	Low Body Limit	X-Abs / Boombum / Yoga	Yoga / Descanso
4	Total Core	Body Control	Power Mixed	Fat Burn Fight	X-Combo	X-Abs / Boombum / Yoga	Yoga / Descanso
5	Body Control	Total Core	Low Body Limit	Fat Burn Fight	Xtreme Circuit	X-Combo	Yoga / Descanso
6	Low Body Limit	Power Mixed	Xtreme Circuit	Total Core	X-Combo	X-Abs / Boombum / Yoga	Yoga / Descanso
7	Low Body Limit	Power Mixed	Xtreme Circuit	Total Core	X-Combo	X-Abs / Boombum / Yoga	Yoga / Descanso
8	Total Core	Body Control	Power Mixed	Fat Burn Fight	X-Combo	X-Abs / Boombum / Yoga	Yoga / Descanso

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES

1) Se 21 minutos for muito intenso para o começo, inicie com alguma das aulas Lights de 7 minutos. Elas foram pensadas para a adaptação do seu corpo ao X21. Comece com uma aula, progrida para duas aulas com intervalo de 2 minutos entre elas, até completar as três aulas de 7 minutos em sequência;

2) Após cada treino finalizado o ideal é a aula Cool Down, para relaxar e distensionar sua musculatura;

3) Se em algum dos dias a sua musculatura estiver excessivamente cansada para 21 minutos, faça uma aula Light de 7 minutos seguida da aula de Cool Down, OU faça a prática de Yoga. Mas não fique parado(a): seu corpo se recupera mais rápido em movimento do que em repouso;

4) Aos sábados, faça a aula X-Abs, OU Boombum, OU Yoga;

5) Aos domingos, faça um dia de descanso para o seu corpo, ou faça a aula regenerativa de Yoga;

6) Caso você não receba uma ligação do seu coach em 48h, envie um e-mail para **contato@xtreme21.com;**

7) Caso você tenha algum feedback a respeito do acompanhamento Autoridade Fitness, envie um e-mail a qualquer momento ao longo do mês para o Maurício, que é o coordenador do acompanhamento, no e-mail **mauricio@autoridadefitness.com.**

A partir de agora estamos juntos para alcançar os seus objetivos!

Segue firme, e bom treino!

