

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Semana 1	Treino 1 Xtreme WKT	Descanso Ou Cool Down	Treino 2 Xtreme WKT	Descanso Ou Cool Down	Treino 3 Xtreme WKT	Descanso Ou Cool Down	Yoga
Obs							Opcional
Semana 2	Treino 4 Xtreme WKT	Descanso Ou Cool Down	Treino 5 Xtreme WKT	Descanso Ou Cool Down	Treino 6 Xtreme WKT	Descanso Ou Cool Down	Yoga
Obs							Opcional
Semana 3	Treino 7 Xtreme WKT	Descanso Ou Cool Down	Treino 8 Xtreme WKT	Descanso Ou Cool Down	Treino 9 Xtreme WKT	Descanso Ou Cool Down	Yoga
Obs							Opcional
Semana 4	Treino 10 Xtreme WKT	Descanso Ou Cool Down	Treino 11 Xtreme WKT	Descanso Ou Cool Down	Treino 12 Xtreme WKT	Descanso Ou Cool Down	Yoga
Obs							Opcional
Semana 5	Treino 13 Xtreme WKT	Descanso Ou Cool Down	Treino 14 Xtreme WKT	Descanso Ou Cool Down	Treino 15 Xtreme WKT	Descanso Ou Cool Down	Yoga
Obs							Opcional

## Como treinar

Ao selecionar o treino no menu “programas” ou na sua “agenda”, clique no primeiro exercício do primeiro ciclo. Faça as repetições propostas para este exercício e passe para o exercício seguinte do mesmo ciclo. Siga toda a sequência até finalizar o primeiro ciclo. Ao final deste ciclo descanse um minuto e, após, repita o mesmo ciclo. Você fará isso 4 vezes até passar para o próximo ciclo. O treino completo é composto por todos os ciclos que constarem na sequência. E não se preocupe com a carga: utilize halteres leves de até 3 kg cada.

## Recomendações

Não esqueça de aquecer antes dos treinos.

Lembre de usar os músculos do abdome (segurar a barriga) para manter a coluna estabilizada.

Durma bem.

Alimente-se bem.

Você pode utilizar os bônus “Cool Down” (alongamentos) e Yoga para relaxar em outro momento do seu dia.

O descanso é tão importante quanto o treinamento. Se você já treina em academia, procure não sobrecarregar os mesmos grupos musculares todos os dias. Treine intensamente, mas dê o descanso necessário ao seu corpo para obter resultados.

E deixe o estresse ir embora. :)



**Bons treinos!!!**