



	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!!!