

M MÉTODO MAGRA ⚡

VOLTAR MENU



SEGUNDA - FEIRA

MOBILIDADE	AQUECIMENTO	TREINO PRINCIPAL
	3x15 Elevações Pélvicas s/ Carga	4x12 Agachamento Livre Barra
	3x 30"-60" Prancha Isométrica	4x12 Agachamento Sumô Step
MOBILIDADE		4x12 Leg Press 45°
		4x12 Afundo Estático Halter
		4x12 Cadeira Extensora + 10 Flexão Nórdica Reversa
		5x12 Panturrilha Unilateral em Pé s/ Carga
DESCANSO ENTRE SÉRIES: 60 – 90 SEGUNDOS CADÊNCIA: 21 Dias de Técnica e Movimentos Lentos com muita Contração		

Saiba mais aqui : @CARLOSMAGNOPERSONALL

(62) 9 8540-3455