

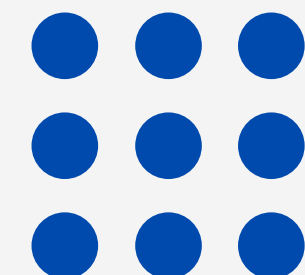
7 dias de treino com Edman Chaves



Esse material faz parte da 1ª Aula do Edman Chaves. Ele não pode ser vendido nem compartilhado sem as devidas autorizações do criador.



@edmanchavesazevedo



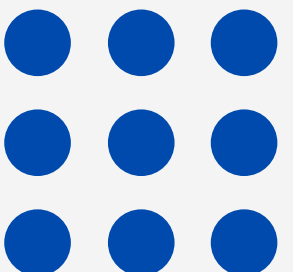


Recomendações para os treinos:

- Iniciantes façam as séries de acordo explicado em cada exercício.
- Em caso de dúvida na execução dos exercícios, entre em contato comigo inbox, para receber o vídeo explicativo.



@edmanchavesazevedo



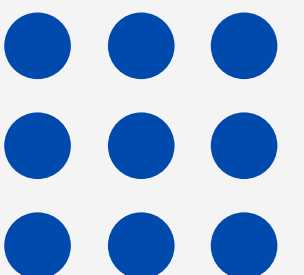


Orientações Iniciais

- Clique no botão abaixo e assista como funcionará os treinos e suas orientações iniciais:

ASSISTIR AGORA

@edmanchavesazevedo



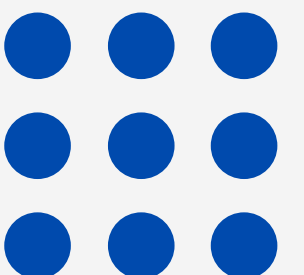


Aquecimento Inicial

- Clique no botão abaixo e assista o vídeo para realizar o aquecimento junto comigo.

ASSISTIR AGORA

@edmanchavesazevedo





Treino 1

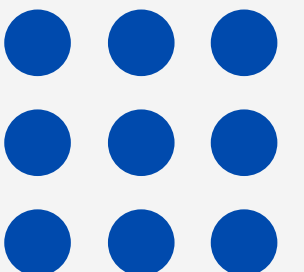
5 series:

- Agachamento 10 repetições
- Flexão de Braço 5 repetições
- Abdominal 10 repetições
- Polichinelo 10 repetições

INICIAR TREINO



@edmanchavesazevedo





Treino 2

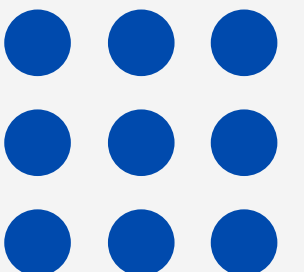
5 series:

- Afundo 10 repetições cada perna
- Dorsal ou Compensação 10 repetições
- Abdominal curtinho 15 repetições
- Polisapato 20 repetições

INICIAR TREINO



@edmanchavesazevedo



Treino 3

- Triceps 5 series

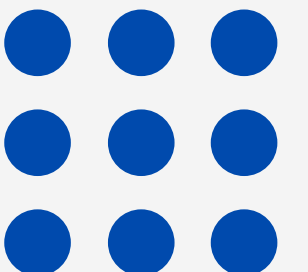
INICIAR TREINO

- Corrida no lugar

INICIAR TREINO



@edmanchavesazevedo





Treino 4

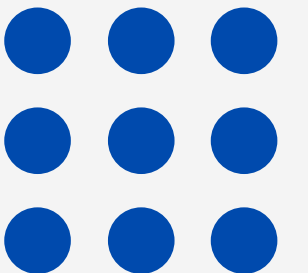
5 series:

- Salto para cada lado - 10 repetições
- Abdominal 20 repetições cada lado
- Flexão de Braço
- 10 Saltos

INICIAR TREINO



@edmanchavesazevedo





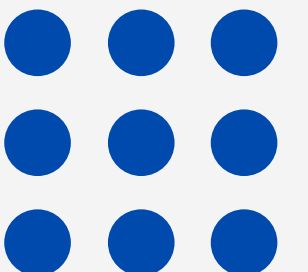
Treino 5

Polichinelo

INICIAR TREINO



@edmanchavesazevedo



Treino 6

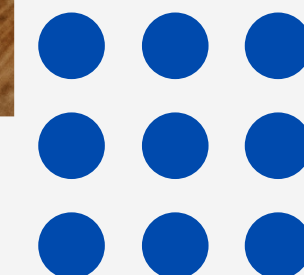
5 series:

- Agachamento sapinho - 20 repetições
- Flexão toca ombro
- Abdominal perna levantada - 30 repetições
- Alpinista empurrando parede

INICIAR TREINO



@edmanchavesazevedo





Treino 7

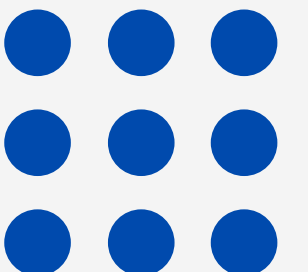
5 series:

- 4 Apoios invertido - 20 repetições
- 4 apoio perna elevada a frente - 20 repetições
- Prancha 30 segundos
- Flexão de braço com afundo 10 repetições
- Pular corda sombra

INICIAR TREINO



@edmanchavesazevedo





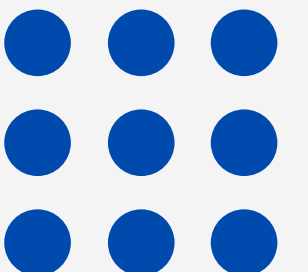
Alongamento Pós-treino

- Clique no botão abaixo e assista o vídeo para realizar o alongamento junto comigo.

INICIAR TREINO



@edmanchavesazevedo





Muito Obrigado

- Me conta lá no meu direct como está sendo esse treino!
- Não deixe de compartilhar no seu storie o seu treino diário e me marca.

@edmanchavesazevedo

