DUDA FIT

TREINO GRÁTIS

7 dias com a Duda

Em casa, sem equipamento: 30 minutos por dia.

DIA 1 — *pernas e glúteos*

Agachamento livre	3×15
Afundo alternado	3×12
Elevação de quadril	3×15

DIA 2 — *braços e costas*

Flexão com joelho apoiado	3×10
Remada com mochila	3×12
Tríceps no banco	3×12

DIA 3 — *cardio*

Polichinelo	4×40s
Corrida parada	4×40s
Burpee	4×10

DIA 4 — *core*

Prancha	3×40s
Abdominal bicicleta	3×20
Elevação de pernas	3×12

DIA 5 — *corpo todo*

Agachamento com salto	3×12
Flexão	3×8
Escalador	3×30s

DIAS 6 E 7 — *descanso ativo*

Caminhada — 30 min
No seu ritmo.

Alongamento — 15 min
Pernas, costas e ombros.

DESAFIO 21 DIAS

O próximo passo

Treinos de 20 minutos
Acompanhamento pelo WhatsApp.

Duda Fit · personal online · Treino novo toda segunda

Séries x repetições. Descanse 40 segundos entre as séries.

Perfil fictício. Este documento é um exemplo da TokPro (tok.pro.br) para mostrar o biolink funcionando: nomes, números e valores são ilustrativos.