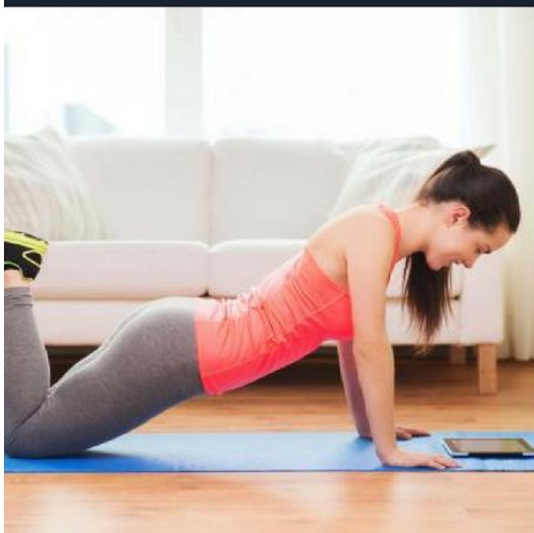


FAÇA PARTE DO:

# DESAFIO 15 DIAS ONLINE

**By Fernando Richard**

15 dias de treinamento funcional, preparados para emagrecer e definir com método exclusivo.



## **O METODO.**

O Método DESAFIO 15 DIAS, Foi elaborado para atender pessoas com dificuldade de Emagrecer e definir, seguindo o principio de treinamentos intervalados e de curta duração e oferecendo conteúdo para que o objetivo seja alcançado.

## **SERÁ ENTREGUE:**

- Sequencia de treinos para 15 dias, com alguns dias de intervalo.

### **SERÃO ENTREGUE ALGUNS BÔNUS COMO:**

1. Livro digital- Calorias dos Alimentos
2. Treinos adicionais para continuar seu projetos por pelo menos 1 ano., com planilha de treinos de corrida para chegar aos 5 km partindo do zero.
3. Um livro digital com dicas de suplementação e alimentação saudável como: shake, sopas, chás e mousse saborosos.

**PROFESSOR: Fernando Richard**

**TREINO 1**

**ALUNO:**

**data: / /**

**TREINO FUNCIONAL!**

Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia
Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia
Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia

**TREINAMENTO INDIVIDUALIZADO**

**TREINO 1 : CIRCUITO- 5 RODADAS:**

<b>EXERCICIOS:</b>	<b>SERIE</b>
PRANCHA FRONTAL	40 segundos
AGACHAMENTO COM PESO DO CORPO	20 REPETIÇÕES
FLEXÃO DE BRAÇOS	20 REPETIÇÕES
TRICEPS NA CADEIRA/SOFÁ	15 REPETIÇÕES
ABDOMEM COMPLETO	25 REPETIÇÕES

**TREINO 2 :CIRCUITO DE 5 RODADAS**

<b>EXERCICIOS:</b>	<b>SERIE</b>
ELEVAÇÕES DE QUADRIL	60 REPETIÇÕES
AFUNDO	30 REP. CADA PERNA
BURPEE	10 REPETIÇÕES
ABDOMEM ELEVAÇÃO DE PERNAS	20 REPETIÇÕES
LOMBAR NO CHÃO	15 REPETIÇÕES

**OS CIRCUITOS PODEM SER TREINADOS UM DIA SIM, OUTRO NÃO E INTERCALANDO ENTRE OS TREINOS 1 E 2 DURANTE 30 DIAS, APÓS OS 30 DIAS MANDAREI MAIS TREINOS.**

**FOTOS DOS EXERCICIOS**

**PRANCHA FRONTAL**



**ELEVAÇÃO DE QUADRIL**



**ABDOMEM COMPLETO**



**BURPEE**



**FLEXÃO DE BRAÇO**



**AGACHAMENTO**



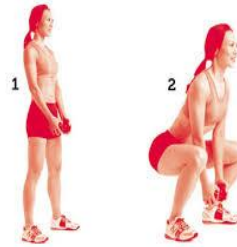
**ELEVAÇÃO DE PERNAS**



**LOMBAR NO CHÃO**



**SUMÔ**



**AFUNDO**



**LOMBAR NA BOLA**



**TRICEPS NA CADEIRA**



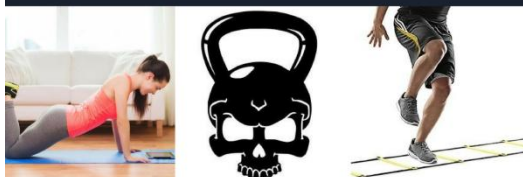
**MÉTODO COMPLETO ESTÁ DISPONIVEL**  
**PARA AQUISIÇÃO CLICANDO NA**  
**IMAGEM**

FAÇA PARTE DO:

# DESAFIO 15 DIAS ONLINE

By **Fernando Richard**

15 dias de treinamento funcional, preparados para emagrecer e definir com método exclusivo.



TREINE EM CASA, SOZINHO OU COM AMIGOS