

## 4 minutos de treino

(compreende 8 exercícios de 20" de trabalho de alta intensidade, intervalado com 10" de repouso)

### 1º Exercício - *Squat Jump* - 20"



Repouso 10"

### 2º Exercício - *Split Jumps* - 20"



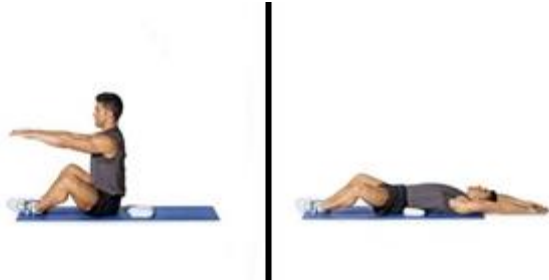
Repouso 10"

### 3º Exercício - *Burpees* - 20"



Repouso 10"

### 4ª Ronda - *Butterfly Situps* - 20"



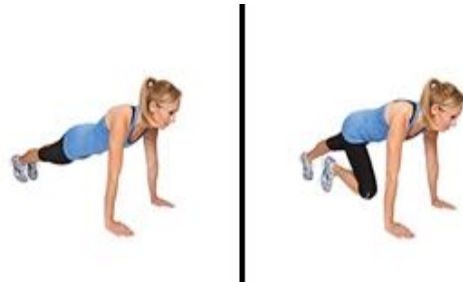
Repouso 10"

### 5º Exercício - *Push Ups* - 20"



Repouso 10"

### 6º Exercício - *Mountain Climbers* - 20"



Repouso 10"

### 7º Exercício - *Jump Rope* - 20"



Repouso 10"

### 8º Exercício - *Jumping Jacks* - 20"



Repouso 10" - FIM

**Bons Treinos!**