



TEMPO DE CRESCER

Itu



EXERCÍCIOS	LIVRE		ELITE	
	FEMININO	MASCULINO	FEMININO	MASCULINO
TRACÃO DE PNEUS	10 metros	15 metros	20 metros	30 metros
BURPEES	30 metros	40 metros	40 metros	60 metros
CAMINHADA FAZENDEIRO	30m 2x 12-15Kg	40m 2x 17-20Kg	40m 2x 17-20Kg	60m 2x 28-30Kg
ESCALADA CORDA	2x 2m	2x 3m	4x 3m	4x 4m
AGACHAMENTO FRONTAL	20m 12-15Kg	20m 17-20Kg	30m 12-15Kg	30m 17-20Kg
SUBIDA E DESCIDA DA ESCADA	2x	2x com 10Kg	2x com 15Kg	4x com 15Kg
BARRA FIXA	8 rep	12 rep	16 rep	26 rep
PAREDE DE PNEUS	1x	1x	1x	1x