

Desafio 30 Dias

ABDOMINAIS



ABDOMINAIS



"LEG RAISE"



PLANKS

DIA 1	15	6	10 seg
DIA 2	20	8	15 seg
DIA 3	25	10	20 seg
DIA 4	30	12	25 seg
DIA 5	35	14	30 seg
DIA 6	40	16	35 seg
DIA 7	45	18	40 seg
DIA 8	50	20	45 seg
DIA 9	55	22	50 seg
DIA 10	60	24	55 seg
DIA 11	65	26	60 seg
DIA 12	70	28	65 seg
DIA 13	75	30	70 seg
DIA 14	80	32	75 seg
DIA 15	85	34	80 seg
DIA 16	90	36	85 seg
DIA 17	95	38	90 seg
DIA 18	100	40	95 seg
DIA 19	105	42	100 seg
DIA 20	110	44	105 seg
DIA 21	115	46	110 seg
DIA 22	120	48	115 seg
DIA 23	125	50	120 seg
DIA 24	130	52	125 seg
DIA 25	135	54	130 seg
DIA 26	140	56	135 seg
DIA 27	145	58	140 seg
DIA 28	150	60	145 seg
DIA 29	155	62	150 seg
DIA 30	160	64	155 seg