

COMO APRESENTAR UMA AULA:

1. DEMONSTRAÇÃO DOS MOVIMENTOS (COACH PREMIUM: COMO EXECUTAR MAIS RÁPIDO)
2. FORMATO DO TREINO (AMRAP, FOR TIME, EMOM)
3. NUMERO DE REPETIÇÕES DE CADA EXERCICIO
4. CARGAS PRESCRITAS
5. COMO SERÁ ANOTADO NO QUADRO
6. ESTRATÉGIAS EXECUTADAS PARA SER O MAIS RÁPIDO (COACH PREMIUM: EXPLIQUE A MELHOR ESTRATÉGIA)