

CFBX CROSSFIT HOME WORKOUT



**VÍDEOS DEMONSTRATIVOS DE
CADA MOVIMENTO REALIZADO
NOS TREINOS!**

WWW.CFBX.COM.BR





CFBX CROSSFIT HOME WORKOUT

1. Home Workout

TREINAMENTO SEM EQUIPAMENTOS

1. WARM UP

TABATA
JUMPING JACKS
AIR SQUAT
LAGARTA
REMADOR

2. MOBILITY

2 ROUNDS
10 BABY MAKER

3. WORKOUT OF THE DAY

FOR TIME
10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1
AIR SQUAT
REMADOR
LUNGE

* CLIQUE NO MOVIMENTO DO TREINO
E ASSISTA A COMO REALIZÁ-LO.

RECOMENDAÇÕES!

1. COLOQUE NO YOUTUBE OU NO SPOTIFY A MÚSICA TABATA E REALIZE OS MOVIMENTOS PROPOSTOS CONFORME A DESCRIÇÃO. SEMPRE QUE A MÚSICA FALAR "GO" VOCÊ DEVE INICIAR O MOVIMENTO E QUANDO DISSER "STOP" VOCÊ DEVE DESCANSAR.

2. A MOBILIDADE VAI TE PREPARAR PARA A EXECUÇÃO DO TREINO.

3. NO WOD DE HOJE VOCÊ DEVE REALIZAR OS 03 EXERCÍCIOS PROPOSTOS COMEÇANDO COM SÉRIES DE 10 REPETIÇÕES DE CADA EXERCÍCIO, DEPOIS 9, 8, 7 ATÉ CHEGAR AO 1.

AO TERMINAR O TREINO, NÃO ESQUEÇA DE POSTAR UM STORIES E NOS MARCAR NO INSTAGRAM!

BOM TREINO!



CFBX CROSSFIT HOME WORKOUT

2. Home Workout

TREINAMENTO SEM EQUIPAMENTOS

1. WARM UP

10 JUMPING JACKS FRONTAL
10 SKIPPING
10 MOUNTAIN CLIMBER

2. WORKOUT OF THE DAY

6 ROUNDS - 15'
10 AIR SQUATS
10 LUNGES
10 AIR SQUATS
10 PISTOLS ALTERNADOS
10 AIR SQUATS
10 SALTOS
10 AIR SQUATS

3' REST (DESCANSO)

FOR TIME

30 REMADOR
20 PUSH UP
10 BURPEE

* CLIQUE NO MOVIMENTO DO TREINO
E ASSISTA A COMO REALIZÁ-LO.

RECOMENDAÇÕES!

1. REALIZE OS TRÊS EXERCÍCIOS INICIAIS PARA AQUECER BEM O SEU CORPO.

2. HOJE SUA MISSÃO SERÁ REALIZAR TODOS ESSES MOVIMENTOS EM MENOS DE 15 MINUTOS, PORTANTO, USE UM CRONÔMETRO E REALIZA OS 6 ROUNDS SEM PARAR. DEPOIS DISSO, DESCANSE TRÊS MINUTOS ANTES DE FINALIZAR O SEU TREINO COM UM FOR TIME DE TRÊS EXERCÍCIOS.

3. LEMBRE-SE, NO FOR TIME VOCÊ DEVE TERMINAR O MAIS RÁPIDO POSSÍVEL A SEQUÊNCIA DE MOVIMENTOS.

AO TERMINAR O TREINO, NÃO ESQUEÇA DE POSTAR UM STORIES E NOS MARCAR NO INSTAGRAM!

BOM TREINO!



CFBX CROSSFIT HOME WORKOUT

3. Home Workout

TREINAMENTO SEM EQUIPAMENTOS

1. WARM UP

BRING SALLY UP
AIR SQUAT

2. WORKOUT OF THE DAY

AMRAP 12'

5 SPRAWL

5 V UP

5 AIR SQUATS JUMP

5 BURPEES

3' REST (DESCANSO)

FOR TIME - 15'

50 - 40 - 30 - 20 - 10

SINGLE UNDER

SIT UP

PUSH UP

* CLIQUE NO MOVIMENTO DO TREINO
E ASSISTA A COMO REALIZÁ-LO.

RECOMENDAÇÕES!

1. COLOQUE NO YOUTUBE OU NO SPOTIFY A MÚSICA "BRING SALLY UP" E REALIZE OS MOVIMENTOS DA SEGUINTE FORMA: SEMPRE QUE A MÚSICA FALAR "BRING SALLY UP" VOCÊ DEVE FICAR EM PÉ E QUANDO DISSER "BRING SALLY DOWN" VOCÊ DEVE SE MANTER EM POSIÇÃO DE AGACHAMENTO.

2. PROGRAME SEU RELÓGIO PARA 12 MINUTOS E EXECUTE OS 4 EXERCÍCIOS. NÃO ESQUEÇA DE ANOTAR QUANTOS ROUNDS VOCÊ CONSEGUIU REALIZAR. APÓS TERMINAR VOCÊ DEVE FAZER O DESCANSO DE 3 MINUTOS E LOGO EM SEGUIDA COMEÇAR O FOR TIME. FAÇA NO TEMPO, 50 REPETIÇÕES DE CADA EXERCÍCIO DEPOIS 10, 30, 20 E 10.

3. LEMBRE-SE, NO FOR TIME VOCÊ DEVE TERMINAR O MAIS RÁPIDO POSSÍVEL A SEQUÊNCIA DE MOVIMENTOS.

AO TERMINAR O TREINO, NÃO ESQUEÇA DE POSTAR UM STORIES E NOS MARCAR NO INSTAGRAM!

BOM TREINO!



CFBX CROSSFIT HOME WORKOUT

4. Home Workout

TREINAMENTO SEM EQUIPAMENTOS

1. WARM UP

5 LAGARTA
5 ARCH
5 HOLLOW
5 AIR SQUATS

2. MOBILITY

2 ROUNDS
10 BABY MAKER

3. WORKOUT OF THE DAY

BUY IN: 150 MOUNTAIN CLIMBER

5 ROUNDS FOR TIME

10 PUSH UP
20 LUNGE
30 AIR SQUATS

CASH OUT: 150 MOUNTAIN CLIMBER

* CLIQUE NO MOVIMENTO DO TREINO
E ASSISTA A COMO REALIZÁ-LO.

RECOMENDAÇÕES!

1. REALIZE TODOS OS MOVIMENTOS PARA AQUECER BEM O SEU CORPO PARA O EXERCÍCIO.

2. A MOBILIDADE VAI TE PREPARAR PARA A EXECUÇÃO DO TREINO.

3. O WOD INICIA COM 150 MOUNTAIN CLIMBERS. APÓS FINALIZAR OS 150 MOVIMENTOS VÁ DIRETAMENTE PARA OS 5 ROUNDS PROPÓSTOS. AO FINALIZAR OS 5 ROUNDS, REALIZE MAIS 150 MOUNTAIN CLIMBERS PARA FECHAR O WOD.

AO TERMINAR O TREINO, NÃO ESQUEÇA DE POSTAR UM STORIES E NOS MARCAR NO INSTAGRAM!

BOM TREINO!



CFBX CROSSFIT HOME WORKOUT

5. Home Workout

TREINAMENTO SEM EQUIPAMENTOS

1. WARM UP

TABATA
SKIPPING
TROTE ALTO

2. MOBILITY

2 ROUNDS
10 GOOD MORNINGS
10 SCOTT PRESS

3. WORKOUT OF THE DAY

AMRAP 20'
5 BURPEES
5 SIT UPS
5 OHS COM BASTÃO
20 JUMPING JACKS

RECOMENDAÇÕES!

1. COLOQUE NO YOUTUBE OU NO SPOTIFY A MÚSICA TABATA E REALIZE OS MOVIMENTOS PROPOSTOS CONFORME A DESCRIÇÃO. SEMPRE QUE A MÚSICA FALAR "GO" VOCÊ DEVE INICIAR O MOVIMENTO E QUANDO DISSER "STOP" VOCÊ DEVE DESCANSAR.

2. REALIZE OS MOVIMENTOS DE MOBILIDADE DO TREINO, NÃO ESQUEÇA QUE SÃO DOIS ROUNDS.

3. COLOQUE NO CRONÔMETRO 20 MINUTOS E REALIZE O MÁXIMO DE ROUNDS QUE VOCÊ CONSEGUIR DENTRO DESSE TEMPO.

AO TERMINAR O TREINO, NÃO ESQUEÇA DE POSTAR UM STORIES E NOS MARCAR NO INSTAGRAM!

* CLIQUE NO MOVIMENTO DO TREINO E ASSISTA A COMO REALIZÁ-LO.

BOM TREINO!



CFBX CROSSFIT HOME WORKOUT

6. Home Workout

TREINAMENTO SEM EQUIPAMENTOS

1. WARM UP

3 ROUNDS

15 ABDOMINAL V-UP

30" REST (DESCANSO)

15 SIT UPS

30" REST (DESCANSO)

2. MOBILITY

2 ROUNDS

10 HOLLOW ROCKS

10 ARCH ROCK

3. WORKOUT OF THE DAY

5 ROUNDS FOR TIME 15'

5 REVERSE LUNGES

10 ABDOMINAIS REMADOR

20 AIR SQUATS

40 SINGLE UNDERS

* CLIQUE NO MOVIMENTO DO TREINO
E ASSISTA A COMO REALIZÁ-LO.

RECOMENDAÇÕES!

1. REALIZE OS 3 ROUNDS DE EXERCÍCIOS PROPOSTOS NO WARM UP. NÃO ESQUEÇA DOS 30 SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE AS REPETIÇÕES.

2. NA PARTE DE MOBILIDADE, SERÃO DOIS ROUNDS DE EXERCÍCIOS PROPOSTOS, SEM TEMPO DE DESCANSO.

3. COLOQUE NO CRONÔMETRO 15 MINUTOS E CONCLUA A TAREFA DENTRO DESSE TEMPO. SERÁ VOCÊ CONTRA O RELÓGIO. DÊ O SEU MELHOR!

AO TERMINAR O TREINO, NÃO ESQUEÇA DE POSTAR UM STORIES E NOS MARCAR NO INSTAGRAM!

BOM TREINO!