

Carla Fit Life



A busca pelo bumbum durinho é incansável né? Pensando nisso criei este Desafio de 30 dias que vai deixar seu Bumbum Durinho e bem mais empinadinho!

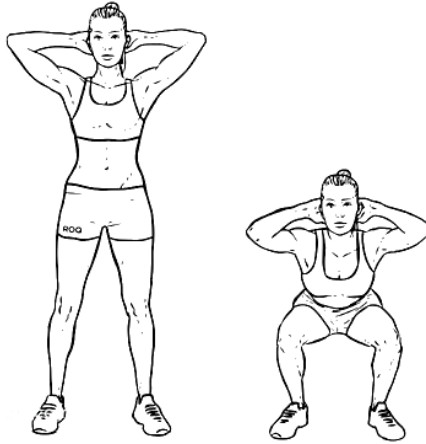
São 5 exercícios no total e iremos fazer um treino progressivo, ou seja, o nível de dificuldade irá aumentar com o passar dos dias!

Vem comigo ...

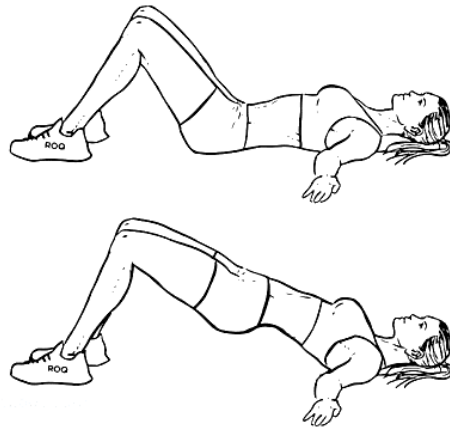
Carla Fit Life

Personalized Meal Plan & Personal Training
COPYRIGHT 2016 By Carla de Nijs & Carla Fit Life | All Rights Reserved
www.carlafitlife.com

Os exercícios do nosso desafio são:

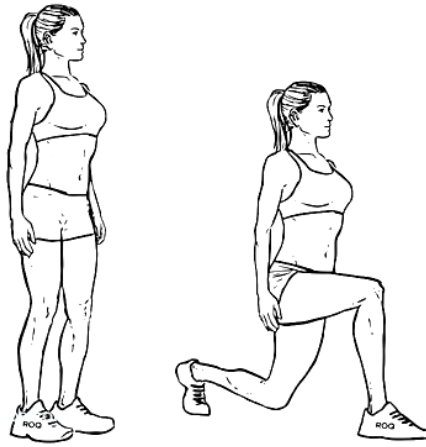


Agachamento

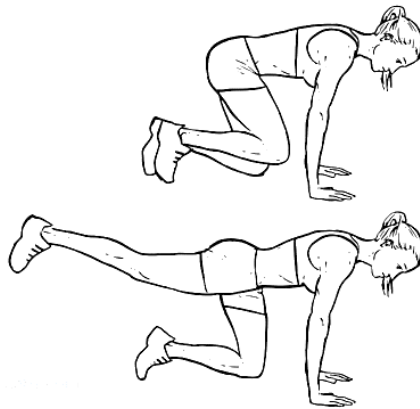


Ponte

Carla Fit Life

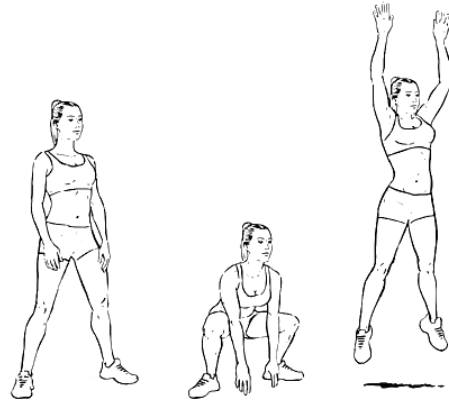


Afundo



4 Apoios

Carla Fit Life



Sapinho

Carla Fit Life

Personalized Meal Plan & Personal Training
COPYRIGHT 2016 By Carla de Nijs & Carla Fit Life | All Rights Reserved
www.carlafitlife.com

Compartilhe o seu Progresso 

Compartilhe o seu progresso com a gente no Instagram & Facebook e ajude a motivar todas as outras meninas que assim como você fazem parte deste desafio!

Marque [@carlafitlife](#) e use o [#carlafitlife](#)

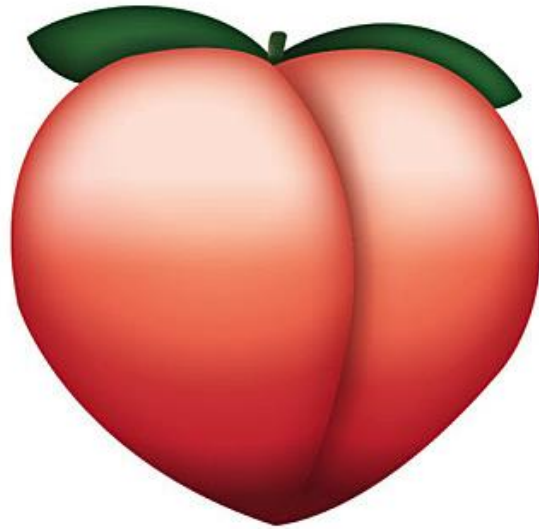
Ps. A foto não precisa ser do bumbum viu 😊 pode ser foto de você se exercitando por exemplo.

Carla Fit Life

Personalized Meal Plan & Personal Training
COPYRIGHT 2016 By Carla de Nijs & Carla Fit Life | All Rights Reserved
www.carlafitlife.com

Faça parte da nossa comunidade no Facebook

Grupo: Carla Fit Life #papofit



Carla Fit Life

Personalized Meal Plan & Personal Training
COPYRIGHT 2016 By Carla de Nijs & Carla Fit Life | All Rights Reserved
www.carlafitlife.com

Importante

A alimentação é um fator fundamental para alcançar uma boa performance. Por isso ela deve ser equilibrada e completa para que o corpo realize todas as suas funções adequadamente e garanta um bom resultado.

Para programas alimentares personalizados por menos de \$1/dia visite:

www.carlafitlife.com

Carla Fit Life

Personalized Meal Plan & Personal Training
COPYRIGHT 2016 By Carla de Nijs & Carla Fit Life | All Rights Reserved
www.carlafitlife.com

Nosso Calendário

01	02	03	04	05	06
<p>(15) Agachamento (10) 4 Apoios (cada perna) (10) Afundo (cada perna) (10) Sapinho (5) Ponte</p>	<p>(20) Agachamento (12) 4 Apoios (cada perna) (12) Afundo (cada perna) (12) Sapinho (5) Ponte</p>	<p>(20) Agachamento (12) 4 Apoios (cada perna) (12) Afundo (cada perna) (12) Sapinho (10) Ponte</p>	<p>(25) Agachamento (15) 4 Apoios (cada perna) (15) Afundo (cada perna) (15) Sapinho (10) Ponte</p>	<p>(30) Agachamento (20) 4 Apoios (cada perna) (20) Afundo (cada perna) (15) Sapinho (10) Ponte</p>	<p>(30) Agachamento (20) 4 Apoios (cada perna) (20) Afundo (cada perna) (15) Sapinho (15) Ponte</p>
07	08	09	10	11	12
<p>(35) Agachamento (20) 4 Apoios (cada perna) (20) Afundo (cada perna) (20) Sapinho (20) Ponte</p>	<p>(35) Agachamento (20) 4 Apoios (cada perna) (25) Afundo (cada perna) (15) Sapinho (15) Ponte</p>	<p>(35) Agachamento (25) 4 Apoios (cada perna) (25) Afundo (cada perna) (15) Sapinho (15) Ponte</p>	<p>(40) Agachamento (25) 4 Apoios (cada perna) (25) Afundo (cada perna) (20) Sapinho (15) Ponte</p>	<p>(40) Agachamento (25) 4 Apoios (cada perna) (25) Afundo (cada perna) (20) Sapinho (20) Ponte</p>	<p>(40) Agachamento (25) 4 Apoios (cada perna) (30) Afundo (cada perna) (20) Sapinho (20) Ponte</p>
13	14	15	16	17	18
<p>(45) Agachamento (30) 4 Apoios (cada perna) (30) Afundo (cada perna) (20) Sapinho (20) Ponte</p>	<p>(45) Agachamento (30) 4 Apoios (cada perna) (35) Afundo (cada perna) (25) Sapinho (20) Ponte</p>	<p>(45) Agachamento (30) 4 Apoios (cada perna) (35) Afundo (cada perna) (25) Sapinho (25) Ponte</p>	<p>(45) Agachamento (30) 4 Apoios (cada perna) (35) Afundo (cada perna) (30) Sapinho (25) Ponte</p>	<p>(50) Agachamento (30) 4 Apoios (cada perna) (35) Afundo (cada perna) (30) Sapinho (25) Ponte</p>	<p>(50) Agachamento (35) 4 Apoios (cada perna) (40) Afundo (cada perna) (30) Sapinho (25) Ponte</p>
19	20	21	22	23	24
<p>(50) Agachamento</p>	<p>(50) Agachamento</p>	<p>(50) Agachamento</p>	<p>(55) Agachamento</p>	<p>(55) Agachamento</p>	<p>(55) Agachamento</p>

Carla Fit Life

(35) 4 Apoios (cada perna) (40) Afundo (cada perna) (30) Sapinho (30) Ponte	(40) 4 Apoios (cada perna) (40) Afundo (cada perna) (30) Sapinho (30) Ponte	(40) 4 Apoios (cada perna) (45) Afundo (cada perna) (35) Sapinho (30) Ponte	(45) 4 Apoios (cada perna) (45) Afundo (cada perna) (35) Sapinho (30) Ponte	(45) 4 Apoios (cada perna) (45) Afundo (cada perna) (40) Sapinho (35) Ponte	(45) 4 Apoios (cada perna) (50) Afundo (cada perna) (40) Sapinho (35) Ponte
25	26	27	28	29	30
(60) Agachamento (50) 4 Apoios (cada perna) (50) Afundo (cada perna) (45) Sapinho (40) Ponte	(60) Agachamento (50) 4 Apoios (cada perna) (55) Afundo (cada perna) (45) Sapinho (40) Ponte	(60) Agachamento (55) 4 Apoios (cada perna) (55) Afundo (cada perna) (45) Sapinho (40) Ponte	(65) Agachamento (55) 4 Apoios (cada perna) (55) Afundo (cada perna) (45) Sapinho (45) Ponte	(65) Agachamento (60) 4 Apoios (cada perna) (55) Afundo (cada perna) (50) Sapinho (50) Ponte	(70) Agachamento (60) 4 Apoios (cada perna) (60) Afundo (cada perna) (50) Sapinho (50) Ponte



Espero que tenha gostado e até a próxima!

Carla Fit Life

Personalized Meal Plan & Personal Training
 COPYRIGHT 2016 By Carla de Nijs & Carla Fit Life | All Rights Reserved
www.carlafitlife.com