

**Desafio GSC em CASA – Bónus**

Treina com o teu nome (se fizeres com o teu nome completo, realiza apenas 1 série, descansando apenas no final, caso contrário faz com o teu primeiro nome e tenta fazer 3 a 5 séries, com descanso de 1 min entre séries).

Exemplo: GSC

G- 40 mountain climbers

S- 25 abs bicicleta

C- 10 flexões

Treina com o teu nome ou tenta completar o alfabeto todo

A : 20 crunches	N : 25 tricípite afundos
B : 25 jumping jacks	O : 15 flexões
C : 15 flexões	P : 40 agachamentos
D : 40 agachamentos	Q : 25 jumping jacks
E : 30 seg “cadeirinha”	R : 1 min prancha
F : 25 tricípite afundos	S : 25 abs bicicleta
G : 40 mountain climbers (20 para cada perna)	T : 30 seg “cadeirinha”
H : 20 burpees	U : 20 burpees
I : 1min prancha	V : 20 agachamentos com salto
J : 20 agachamento com saltos	W : 20 lunges (10 para cada perna)
K : 20 lunges (10 para cada perna)	X : 15 flexões
L : 20 crunches	Y : 40 mountain climbers (20 para cada perna)
M : 40 joelhos ao peito	Z : 20 burpees