SE VOCÊ ESTÁ VINDO DO TREINO DE INICIANTES, VÁ DIRETO PARA O TREINO INTERMEDIÁRIO 3!﻿﻿﻿﻿﻿﻿﻿﻿﻿﻿﻿﻿﻿﻿﻿

\*ESSE TREINO É VOLTADO PARA QUEM JÁ ERA INTERMEDIÁRIO MAS ESTAVA PARADO HÁ ALGUM TEMPO DOS TREINOS E RETORNOU AGORA.

DEVE SER FEITO DURANTE AS 4 PRIMEIRAS SEMANAS. POSTERIORMENTE, ENTRARÁ UM SEGUNDO TREINO INTERMEDIÁRIO.